سمير شيخاني

سبيلك إلى
السعادة والنجاح

الطبعة الخامسة
١٤٠٦هـ/١٩٨٦م

سبيلك إلى السعادة والنجاح

القسم الأول

•

دراسات نفسانية
خواطر

(١)

- مفاتيح النجاح الثلاثة — مقدمة
- كيفية الافادة من المفتاح رقم واحد
- حذارِ من الآراء المقرَّرة
- كيف تتغلّب على الخوف
- اقرأوا
- كيفية الارتجال
- حذارِ من العقلية المصنَّفة
- لا تثق بالحظ
- تعلّم كيف تتكلم أمام الناس
- طريق السعادة

مفاتيح النجاح الثلاثة – مقدمة

هذه الفصول مترجمة من كتاب للورد بيفربروك The Three Keys to Success وليس ثمة انسان مؤهل أكثر من اللورد بيفربروك لتوجيه الشبان وارشادهم ، كما أنه ليس ثمة انسان لقصة نجاحه مثل هذا الجاذب الكبير على حد قول دجوزف ف . كينيدي الذي أوجز سيرته في مقدمة الترجمة الفرنسية لكتابه المذكور .

أبصر ويليام ماكسويل آيتكن (الذي أصبح فيما بعد اللورد بيفربروك) النور في أسرة ميسورة الحال نوعاً ، في برونزويك الجديدة في كندا ، في ٢٥ أيار سنة ١٨٧٩ . وأظهر منذ نعومة أظفاره الدلائل على ميله إلى التجارة . ففي العاشرة من عمره ، مثلاً ، رغب كثيراً في الحصول على دراجة ، غير أن فرص تحقيق هذه الرغبة كانت أكثر ضآلة من مرتب والده القس الكلفاني – والكلفانية هي مذهب شيعة بروتستانتية بشّر بها كالفن لا تعترف بسلطة الأساقفة .

ثم في ذات يوم أعلنت احدى شركات انتاج الصابون عن تقديم جائزة هي كناية عن دراجة جديدة إلى الولد الذي يرسل اليها أكبر عدد ممكن من لفائف صابونها. وبدلاً من أن يعمد ماكس إلى ازعاج جيرانه بحثهم على شراء

ذلك الصابون ذي اللفائف الثمينة أكثر فأكثر ، راح يعمل فكره . فقد اشترى بكل ما كان يدّخر من نقود صناديق من ذلك الصابون وأخذ يبيع كل قطعة منه بثمن مخفّض ، طالباً إلى الشاري لقاء ذلك أن يعيد اليه لفافة الصابونة . وكرر تلك العملية غير مرة . وكسب بلا عناء الدراجة ، مسجلاً هكذا أول نجاحاته الكثيرة في عالم التجارة . وقد جرّت عليه استعمالات تفكيره الأرب ، فيما بعد ، مقروناً بعقله السليم الثروة العريضة والشهرة الدولية ، ورتبة البارونيتية – وهي رتبة وراثية أو درجة شرف تحت البارون وفوق الفارس ، وعقارات في مقاطعة « صرّي » الانكليزية ، وفي جزيرة جامايكا ، وناساو ، وفريدريكتون ، ومزرعة في اونتاريو بكندا ، وقصراً في لندن ، ومبنى من حديد وزجاج يشمل مكاتب في شارع الصحافة اللندني « فليت ستريت » ، فضلاً عن الأسهم بقيمة ملايين الملايين من الجنيهات الاسترلينية في مؤسسات كبرى ، وصحيفة تعتبر من أقوى الصحف العالمية من حيث عدد النسخ التي تطبعها .

• • •

في البدء كسب ماكس آيتكن المال من بيع الصحف ، لا بل من ترويجها في مسقط رأسه الكندي نيوكاسيل . فلما لم يكن يكفيه ذلك ، أسس شركة ونشر صحيفته الصغيرة الخاصة « ذي ليدر » التي كان يؤمن تحريرها ، وصف حروفها ، وطبعها على مطبعة تدار باليد .

لما غادر المدرسة عمل في صيدلية ، ثم في مكتب محاماة ، وهو يتابع في الوقت نفسه دروسه القانونية في كلية سنت دجون في جامعة برونزويك الجديدة . وقد صادف مصاعب كثيرة في عقد صداقات جديدة . حتى أنه اضطر مرة إلى استئجار ملابس السهرة على أمل أن يدعى إلى حفلة اجتماعية مهمة تقيمها جمعية مساهمين وطنية . ولبث منتظراً حتى ساعة الافتتاح الدعوة التي لم تأتِ قط .

وحزّ في نفسه أن يُهمل ، فعقد العزم على النجاح بحيث لا يوصد بعد ذلك

في وجهه أي باب . واقتناعاً منه أنه ينبغي أن يكون صاحب ثروة لكي يتمكن من دخول كل مكان ، استخدم في سبيل جمع المال أصغر جزء من فكره الخلاق وعقله السليم .

وهكذا كان ، ونجح ماكس آيتكن في حياته العملية ، في التجارة والسياسة على السواء ...

* * *

ولما بلغ العقد الثالث من العمر كان قد أصبح من أصحاب الملايين . وقد دخل المعترك السياسي في انكلترا برعاية صديقه ومواطنه السياسي بونار لو ، وأثبت جدارته كوزير في عدد من المناصب الوزارية .

جمع ثروته من المناورات المختلفة في السوق التجارية والصناعية في كندا ، وبخاصة في دمج كل مؤسسات صناعة الاسمنت . وفي سنة ١٩١٠ ، وبعد أن استوطن انكلترا ، مثّل آشتون – أندر – لاين ، في مجلس العموم البريطاني حتى مُنح لقب بارون سنة ١٩١٧ . وقد عمل مراسلاً صحفياً خاصاً مع الحملة الكندية العسكرية سنة ١٩١٥ ، وممثلاً للحكومة الكندية في الجبهة سنة ١٩١٦ ، ومسؤولاً عن السجلات الحربية الكندية سنة ١٩١٧. وفي هذه السنة بالذات اشترى جريدة « دايلي إكسبريس » التي أصبحت أوسع الصحف انتشاراً في انكلترا بوسائل صخابة من مثل تقديم مبلغ عشرة آلاف دولار كأقساط تأمين للمشتركين في الجريدة . أما الجريدة الثانية الكبرى التي نشرها فهي « ايفننغ ستاندارد » . وقد عيّن وزيراً للاعلام في سنة ١٩١٨ . وخلال الحرب العالمية الثانية كان وزيراً لانتاج الطائرات (١٩٤٠ – ١٩٤١) ، ثم وزيراً للدولة (١٩٤١) ، ووزيراً للتموين (١٩٤١). وقد أوفد بهذه الصفة إلى الولايات المتحدة الأميركية للاشراف على وكالات التموين الحربيـة البريطانيـة .

وأصبح حامل أختام الملك من سنة ١٩٤٣ إلى سنة ١٩٤٥ .

وتشمل مؤلفاته المنشورة « كندا في الفلاندر » (١٩١٦ — ١٩١٧) ، النجاح (١٩٢١) ، « السياسيون والصحافة » (١٩٢٥) ، « السياسيون والحرب» (١٩٢٨) ، و « ثروات الامبراطورية البريطانية » (١٩٣٤) .

كيفية الافادة من المفتاح رقم واحد

هذا الكتاب للورد بيفربروك يهدف إلى إبراز المزايا الثلاث الضرورية التي ينبغي أن تتوفر لمن يودّ النجاح ، وهي : العقل السليم ، والنشاط ، والصحة.

بالإمكان التقدّم كثيراً إذا امتلك المرء مزيتين فقط من هذه المزايا ، ولكن ما لم يمتلك المرء الثلاث معاً فإنه لن يتقدم كثيراً كثيراً .

هل هناك استثناءات لهذه القاعدة ؟ لا يحضرني سوى استثناء واحد الآن. فرانكلين ديلانو روزفلت . هذا الرجل الذي كان عظيماً ، كانت صحته سقيمة . وكان يمكن أن يكون رجلاً أعظم لو لم يُصب بالشلل .

وعلى النقيض فقد اجتمعت المفاتيح الثلاثة دائماً لابقاء السر ونستون تشرشل في أعلى السلّم طوال حياته العملية : تفكير سليم متين ، نشاط وافر ، صحة ممتازة وحديدية . انه أبلغ مثال على اجتماع هذه المزايا في النصف الأول من القرن العشرين .

ولكن لنتفحّص حياة تشرشل . انها تظهر أن التفكير السليم يتحسّن ، وأن النشاط يُكتسب ، وأن الصحة يُحافظ عليها : فإذا وقف الطامح إلى النجاح نفسه منذ شبابه على تنمية هذه المزايا ، فإنه يستطيع تحقيق نجاح كبير جداً في المهنة التي يختارها .

ان أكبر أسباب المرارة في الحياة هو الإخفاق أو الخيبة . غير أن الذي يدعو للرثاء أكثر من أي شيء هو أنه أنما يتسبَّب دائماً تقريباً عن غلطة يمكن تفاديها. الإخفاق ليس أمراً مميتاً . فكل امرىء يمكنه النجاح في ميدانه .

المزعج في معظم الحالات هو أنه يقتضي الإنسان وقت كثير وفرص ملائمة لكي يكتشف ميله الطبيعي . ومن هنا كان الغلط في الحساب ، ومن ثم خيبة الأمل . بوسع الشاب أن يختار مهنة ما أو نشاطاً لا يلائمانه، ولكن بوسعه أيضاً أن يكون في العمل الذي يناسبه لو لم يكن في قطاع معين ليس هو القطاع الذي يناسبه . رب العمل ينظر إليه نظرة محدودة أو أنه لا ينظر إليه البتة . وهذا الموظف نفسه يمكنه أن يعترف بإخفاقه ، وهذا هو الأمر الأكثر خطورة . وبمجرد اعترافه به فإنه يصبح فاشلاً .

غير أن أي شخص قصم ظهره بلا جدوى في شبابه في عمل لم يكن ملائماً له ، وأخفق فيه ، يمكنه مع ذلك ، احراز نجاح هائل في مجال آخر من مجالات النشاط. لنأخذ مثلاً عملياً : البيع يتطلب قبل أي شيء آخر التفاؤل في حين أن هذا التفاؤل نفسه يمكن أن يكون مدمّراً بالنسبة إلى مؤسسة إذا طُبِّق في الأقسام المالية . إذن ، صفة مدمّرة في الميدان المالي يمكن بكل تأكيد أن تساوي النجاح في قسم المبيعات . وكذلك لا ينبغي أن نعتبر الشاب فاشلاً منذ محاولته الأولى . فتجربة أخرى قمينة ربما بأن تتيح له أن ينجح .

بدأ اللورد ريدنغ الأول حياته كنوتي صغير على ظهر سفينة . وربما لم يكن نوتياً ممتازاً . وأتصوَّر أن رئيسه كان يقول وهو يهزّ رأسه : « هذا الشاب لا يقوم بعمل على الوجه الكامل . إنه لن يصل إلى تحقيق شيء ! » وبالطبع كان يمكن ألاّ يحقق شيئاً فيما لو امتهن البحرية . ولكنه لم يفعل شيئاً من ذلك ، فإلى أين وصل ؟ بكل بساطة وصل إلى منصب اللورد رئيس المحكمة في إنكلترا ، وبعد ذلك إلى منصب نائب الملك في الهند .

والنجاح مثله مثل كل الأعمال البشرية ، يعود في جزء منه إلى نوع من

القضاء أو القدر ، وفي الجزء الآخر منه إلى قدرة الإنسان على اختيار أفعاله . نحن لا نصنع العبقري ، ولكن يمكننا تأكيده أو تحطيمه .

ما هي المزايا التي تؤدي إلى النجاح ؟ إني هنا أكرر جواني أنها ثلاثة عداً: العقل السليم ، والنشاط ، والصحة. وأهمها جميعاً بلا منازع العقل السليم، أو الرشاد .

في كل الأعمال في العالم يُعتبر العقل السليم المزية الأساسية أو الجوهرية. كثيرون من الأشخاص لديهم نظريات رائعة جداً ، ولكنهم عاجزون عن تنفيذها أو تحقيقها . وبلا عقل سليم تقودهم أفكارهم النيّرة إلى الدمار .

يصل العبقري إلى لب المشكلة كالسهم، غير أن العقل السليم هو المزية التي تتيح لنا تسجيل ما علينا تعلّمه من العالم ، والتي تتيح لنا الهجوم ثانية على العالم ونحن أوفر معرفة. العقل السليم هو في آن معاً القدرة على هضم المعرفة، والقدرة على استخدامها .

سوى أن هذه المزية يمكن أن تكون عقيمة إذا لم تقترن بالنشاط . فالطاحونة تحتاج إلى بعض الحبوب لكي تطحن . النشاط هو الذي يوفر ذلك .

لذا ينبغي للمرء دائماً أن يبقى متنبهاً ، يقظاً . فبالوسع اضاعة سانحة ممتازة في لحظة واحدة ، ويكفي ثقب واحدة لبرهة واحدة في الفكر لكي يرتكب المرء خطأ لا يُغتفر .

يقول الشاعر الإنكليزي كبلنغ : « من يود أن يكون قيصر في كل مكان، ينبغي له أن يعرف كل شيء في كل مكان . » ومن يعرف كل شيء ، في كل مكان ، لا يسعه أن يدع شيئاً يفوته .

يولد البشر اما كسالى ، بلا أمل ، أو نشيطين إلى درجة كبيرة . ويكفي أن تجعلهم الظروف يميلون إلى هذا الإتجاه أو إلى الاتجاه الآخر ، ولكن ليس ثمة إنسان محظور عليه العمل . كل ما هنالك هو أن يستخدم بدراية وروية

فكره الحاذق الأرب ، ومن هنا يجب إخضاع النشاط إلى العقل السليم . والسر الحقيقي لاستخدام النشاط استخداماً خيّراً مؤاتياً هو التركيز . وهو فن يمكننا تعلّمه بطرق متعددة ، وهو أحد أفضل المساعدين على النجاح . وإذا كان بإمكاننا اكتساب النشاط فإنه ينبغي لنا ألا نبدده أبداً .

ولكن الصحة هي ، في آن معاً ، في أساس العقل السليم والنشاط ، وبالتالي في أساس النجاح . فبلا صحة لا شيء سهل . من منا يستطيع أن يبدي شيئاً من العقل السليم في نهاره إذا كان نزقاً ، سريع الإنفعال منذ ساعة نهوضه من السرير ؟ من منا يستطيع أن يعمل بجهد إذا كان يشكو من داء عضال ؟

ان المستقبل لهو من نصيب أولئك الذين يقومون بالتمرينات الرياضية ، ولكن بلا مبالغة . ليس ثمة رجل عادي يستطيع أن يرجو النجاح إذا لم يقم بتمرينات جسدية حديثة ، ولكن حذار من الاعتقاد الخطر الذي يجعل الرياضي يتصوّر أن كل انتصار شخصي هو انتصار على العالم . إنه لا يفكر أبداً في أن يكون متأهباً للعمل ، ولكنه يفكر في كيفية تجاوز الآخرين في مثل هذه المباراة. أن تسلط فكرة الانتصار الرياضي لا يمكن أن تجرّ إلا إلى الإخفاق، وإلى الامتلاء ، وإلى العجز . والسعي وراء اللهو لا يقلّ عن ذلك من حيث سرعة الزوال . فالوقت والاختبار يقتلان أيضاً سحر كل متعة . وإن كل لهو في المساء لا يساوي صداع صباح اليوم التالي .

النجاح في الأمور اليومية هو وحده شأن سن المراهقة ، وهي الفترة الأكثر لذة في مجرى حياة الإنسان ، ، لأنها تنضج ثمار الشباب .

« الملذات زائلة . » أنا لم أحب قط الأشياء الزائلة ، وأعتقد أن الحياة ينبغي أن تكون مزيجاً متوازناً من الجد واللذة . وما يمكنني قوله بكل تأكيد هو أنه إذا كان لأحد أن يسيطر ، فإنه بلا أدنى شك العمل . فكثير من العمل يكلّف أقلّ مما يكلف الكثير من الملذات .

لم يفتح العالم قط آفاقاً عريضة أمام الرجال والنساء الذين يطمحون إلى

النجاح ، ويريدون أن يعملوا بجهد وبذكاء . وليس ثمة عقبة اصطناعية يمكن أن ترتفع في وجـــوههم . ولا شيء يمنع من الانطلاق من الفقر لبلوغ ذرى الثروة والقوة .

ولا بأس من التكرار : ان العقـــل السليم يمكن تحسينه . والنشاط يمكن اكتسابه ، والصحة يمكن تأمينها بالنسبة إلى الذين يرغبون في الإهتمام بذلك .

انها أسُس النجاح .

حذار من الآراء المقررة

في العالم الحديث ليس ثمة نجاح دونمـــا اعتدال . فرجال الأعمال يعلمون جيداً أن كل تضحية صحية تعني التضحية بسنوات من العمر — ولكل سنة قيمة كبرى في الحياة . ولذا تراهم يحمون أنفسهم من هجمات العدو .

ان الشجاعة الأدبية مصدرها المعدة كما هو مصدرها الدماغ سواء بسواء . فبدون مثل هذه الشجاعة لا يساوي رجل الأعمال شيئاً . ومن هنا كان الاعتدال احد أسرار النجاح .

قبل أي شيء آخر إني أنصح بقوة للشبان الطموحين بضرورة الاعتدال في شرب الكحول . إني آخر من يوافق على تنظيم السلوك بقانون ، ولكن ما أقوله ليس عبثاً . فلا أحد يمكنه إحراز نجاح كبير إذا لم يكن صاحياً في هذا الميدان ، ولكن ، مع ذلك ، لا يحسن برجل أعمال طموح أن يكون من أعضاء عصبة تدعو إلى الزهد في الشراب والطعام .

إن ما يفرض التأكيد على الاعتدال هو التعقيد في الحياة العصرية . فالعلم أوجد حالات جديدة ، وخلق صناعات جديدة وضخمة ، كما منح رجالاً منفردين الوسائل لإدارتها . والإنسان مضطر لاستخدام ثمار العبقرية الخلاقة هذه .

والإنسان هو عبد الآلة كما هو سيدها في الوقت نفسه ، عندما يستخدم

التلفون أو التلغراف ، أو الدكتافون ، أو آلة التسجيل . وفي هذه البلبلة المتواصلة يمكنه الاحتفاظ برأيه سليماً ، وبأعصابه متينة ، وبعقله طليقاً إذا مارس الانضباط الذاتي ، أي إذا ضبط نفسه واعتدل . ذلك هو الثمن الذي ينبغي لنا دفعه لقاء نِعم السماء .

وأود كذلك أن أطلب بإلحاح إلى الشبان أن ينمّوا روح الاعتدال في شخصهم وفي أعمالهم . وأود بصورة خاصة أن أنصح لهم بتجنّب تلك الحالة المتطرفة التي تسمّى الكبرياء .

ما هي الكبرياء أو الغطرسة ، بدقة وبوضوح ؟ انها ، بادىء ذي بدء ، المنحدر الخطر الذي يُجرّ إليه الشبان الذين بدأوا يجعلون لأنفسهم مكاناً في العالم بفضل نشاطهم .

وليست الكبرياء تثميناً صحيحاً تقريباً للقوة التي لنا والمسؤوليات التي علينا. وكذلك ليس الغرور أو الادّعاء ما ينبغي التجمّل به لافتقارنا إلى بعض المزايا.

الكبرياء هي شيء أعمق خطراً . إنها الشعور باللباقة والمهارة ، والقدرة الشخصية التي اتخذت شكل ثورة ، انها الشعور بأن العالم يعمره الحمقى ، وانه يكفي التصرّف فيه دون الالتفات في قليل أو كثير إلى مصالح الآخرين وقابليتهم للتأثر أو حساسياتهم .

إن كل شخص ناجح في مرحلة الشباب ، يجرح إنساناً ما بكبريائه وغطرسته ، يصنع لنفسه مئة عدو أزرق في سن النضج .

وإن كل خطأ في الذوق ، وكل ضغط قوي جداً ، وكل إرادة فظة لكنس الآلهة القديمة على حساب الآلهة الجديدة ، هي أدلة تُجمع ضد مصلحة الناجح الجديد المخطوط .

في حمّى معركة الأعمال قلما نعير هـذه الأمور اهتماماً ، تمـاماً كما أننا لا نعير جرحى المجابهة الضارية خلال الحرب أي اهتمام . ولكن فيما

بعد يتذكّر المغلوبون على أمرهم ، فينشأ في نفوسهم حقد أصمّ ضد غطرسة المحتل .

وبعد سنوات ، وفي حين يبدو أن كل شيء أصبح نسياً منسياً ، وان ذكرى هذه التفاصيل قد شحب لونها في ذاك الشاب ، إذا بضربة مفاجئة وغير منتظرة تأتيه من شخص كان يتصوّر أنه صديق ودود .

فيتعثر كمن أصابه حجر من الخلف ، ويهتف : « لماذا يظهر هذا الرجل من الظل ليسدد إليّ ضربة ؟ » ثم يروح ينقّب في الماضي ، فيجد أنه ، منذ زمن طويل ، كان متكبراً متعجرفاً — وكان إذ ذاك يتصوَّر أنه إنما يمارس قدرة مشروعة — ويكتشف أنه يدفع في سن نضوجه ثمن الأخطاء التي ارتكبها في شبابه .

وهناك أيضاً الآراء المسبّقة التي هي كذلك ظاهرة من ظواهر انعدام الإعتدال .

والرأي المسبّق أكثر خطراً من الكبرياء ، ذلك بأنه عيب يأتينا قبل أن نقوم بذلك الشيء الذي يمنح الكبرياء بعض العذر . والآراء المسبّقة وراثية ، محصَّنة بما يحيط بنا في طفولتنا ، وينبغي للتخلّص منها اكتساب بعض الاختبار من العالم ، وبذل جهد عقلي واع ومتعمّد .

والآراء المسبّقة هي كذلك عيوب بكل ما تحمل هذه الكلمة من معنى جدّي . ونتائجها هي أكثر ضرراً من أضرار كل العادات السيئة التي تغطيها عادة هذه الكلمة .

وللآراء المسبّقة تأثير مدمّر على الرأي السليم ، وتجعل التفكير ضيقاً . والشخص الذي يتوصل إلى التخلص منها يتحرر من غل أدبي رهيب .

وعلى النقيض يمكن للآراء المسبّقة أن تتجمّد وتتصلّب وتفسح في المجال أمام العناد : وليس ثمة أخطر من الآراء المقرَّرة . وليس ثمة أتفه من

الذي يعلن : « قـل كل ما تريد قوله ، ولكنني على أي حال لن أرجع عما أنا فيه . » ان ذلك ليس سوى حجة نقدمها عادة لإخفاء إخفاق منبّه . وذلك أمر طبيعي جداً .

إن الرجل العنيد لهو على مسافة كيلومتر من الحقيقة والواقع. والعناد والآراء المقرَّرة أُمور غريبة عن الأحداث ، وعن التاريخ ، وعن الزمن ، وعن رجل الشارع . والشخص الذي لا يرجع عما هو فيه يطبّق دائماً المعيار نفسه على كل التغيرات في العالم ، وعلى كل المناسبات التي يقدّمها الكون .

انه لا يدري ، ولم يتعلم أن الضرورة تقضي دائماً بتعديل تفكيره وعمله بالنسبة إلى الوضع الراهن .

ان الرجل الناجح ليس لديه آراء مقرَّرة . انه يعرف كيف يتصرّف حسب الظروف ، ويبدّل رأيه تبعاً لنصيحة عقل سليم متنبّه ، يقظ دائماً .

كيف تتغلب على الخوف

ليس من إنسان يستطيع أن يسير شوطاً بعيداً على طريق النجاح دون شجاعة. وليس هنا مجال الكلام عن الشجاعة الّتي تنشّط الجنود وتسندهم في ساحة القتال ، بل تلك المزية الأكثر ندرة الّتي تسمّى الشجاعة الأدبية .

هذه المزية لا علاقة لها البتة بالعناد البحت الذي ليس غالباً إلا شكلاً من أشكال الجبن . فكثير من النقائص مصدرها العناد .

هناك أناس يتشبّثون بشدة بقضية ما على أمل أن يتحوّل الاخفاق فيها فجأة ، بقدرة قادر ، إلى نجاح . وهم يرجون عبثاً إقبال أيام أفضل ، في حين أن ذكاءهم يعلّمهم ان هذه الأيام لن تُقبل ابداً .

ان هذا الموقف الذهني ليس من الشجاعة في شيء ، ولا هو حتى من العناد والمكابرة في شيء . بصراحة انه ليس سوى حماقة . فعندما يأمرنا العقل والذكاء بالتخلّي عن خط ما في معركة ، وباتخاذ منطلق آخر من موضع آخر ، فإن العناد في ذلك والتصلب في الرأي يدللان على النذالة الفكرية لا على الشجاعة الأدبية .

ليس بالامكان فصل الشجاعة عن التفكير السليم . غير أنه من ناحية أخرى يمكن أن يكون الجبن قوام عقلية مستعدة كثيراً للتسوية . ذلك أنه ،

بالنسبة إلى العقلية التي تسلّم طوعاً بالتسوية يصبح مبدأ « عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة » هو الأفضل .

لمعالجة المشاريع الكبرى بنجاح ينبغي للمرء أن يعرف كيف يتتبع سياق الأمور في أوانها ، وتعديلات الامزجة ، ووجهات نظر الاصدقاء والاعداء المتغيرة . ان الاعمال الكبرى تتطلب ان نتجنّب بعناية هذا التصلّب في وجهات النظر الذي يميّز المتمسك بعقيدة أو بمبدأ . فالفكر ينبغي ان يبقى متفتحاً ، قابلاً للتأثر ، ومرناً .

غير أن هذه الميزة في رجل الأعمال التي تجاور مزاج الفنان ، يمكن أن تتحوّل إلى انقياد وطاعة ليس إلاّ .

وعندها تصبح قاعدة الحياة عدم الكفاح ، والتفاوض دائماً للحصول على الفتات . ولدى كل مرحلة جديدة في مهنة ما ، يصبح الدرب الضيق السهل أكثر جاذبية ، والطريق على منحدر تلة كثير الحجارة وبلا اي اغراء . فإذا استسلمنا إلى ذلك ، فإن العقلية تبقى على ما هي عليه ، غير أن العصب المعنوي ينحلّ .

اتفق لي ذات مرة أن اضطررت إلى الاختيار بين التمسك بموقفي أو القبول بتسوية . كان ذلك في أيام الشباب ، عندما كنت انشىء « شركة الإسمنت في كندا » . فقد كانت احدى الشركات عرضت نفسها للشراء من قبل « التروست » — الاتحاد الاحتكاري بين عدد من الشركات للحدّ من المنافسة — وقدّرت نفسها بسعر باهظ . وكان واضحاً أن هذه المبالغة في التقدير كان الهدف الوحيد منها ان تتيح لها تسديد ديونها .

وكان الرئيس ، المديـــر العام لهذه الشركة المبالغ في تقديرها على صلة بالمجموعات المالية الأكثر قوة في كندا . وكان مجرد الحصول على رضاها الثروة بالنسبة إلى شاب ، وعداوتها كانت تعني الدمار لمثل هذا المرء . والحسارة الـــتي كانت ستنجم عـــن انضمام شركة غير منتجة إلى هذا

« الكونسورتيوم » – رابطة أو اتحاد شركات – بالثمن الخاطىء ، لم تكن لتسبّب لي شخصياً كبير ضرر ، إلاّ ان ذلك كان يمكن أن يفرض عبئاً ثقيلاً على الاتحاد الجديد ، ويخلق موجبات جديدة بالنسبة إلى مستثمري الأموال بدلاً من توفير مزيد من الارباح لهم .

بالطبع ، كان القبول أسهل من الرفض . وقد مورست عليّ كل أنواع الضغط التي يمكن أن يتصورها العقل لكي يجعلوني اقبل بهذا الاسترجاع .

واخفقت العملية ، واستخدم خصومي ضدي كل ما كان تحت تصرّفهم من وسائل تضليل الرأي العام . وشنوا الحملة بمهارة وحذق .والذين لم ينجحوا في حملي على استغلال ثقـــة متملكي الأسهم في الشركة ، استدعوا ثقـــة هؤلاء المساهمين أنفسهم لكي يتهموني بتأليف اتحاد احتكاري .

أنا الآن في سن متقدمة ، وأعترف بأنني ، في شبابي ، كانت الهجمات الظالمة المماثلة تجرحني كثيراً ، وتؤذيني . ولكنني لست نادماً على شيء . لماذا ؟ لأن هذه الانتقادات العنيفة الأولى علمتني ما فيه الكفاية، بحيث أصبحت فيما بعد أنظر بأقصى ما يمكن من اللامبالاة إلى مثل هذه الهجمات الشرسة .

بالاضافة إلى ذلك ، فإن هذا الضوء الداخلي الذي يقيم في أعمق أعماق عقليتنا أفهمني أن كل قوتي العملية في التجارة كان يمكن أن تضعف بشعور بالهزيمة الادبية فيما لو كنت استسلمت إلى ذلك الضغط . وكنت قد أصبحت متسامحاً بحكم العادة ، وليس بحكم العقل ، لأن قوة الذات لا تولد إلاّ من التجربة .

ان كل شاب يدخل عالم التجارة يصادف في وقت من الأوقات أزمـــة من هذا النوع تسبب له ميلاً إلى تغيير مفهومه لمهنته وتقولب تقنيته العادية في التفاوض .

ويهتف هذا الشاب : « ولكن أي نصيحة تسديها إليّ اذن ؟ إنك تحذّرني

من الافراط في التصلّب والمواقف المتساهلة في آن معاً ! »

انه السؤال القديم : كيف السبيل إلى دمج الصلابة والتكيّف مع الظروف؟ وليس هناك جواب غير : ينبغي تنمية هاتين الميزتين معاً . ينبغي للمرء التصرّف تبعاً للعالم الخارجي مع البقاء صادقاً مع نفسه .

ينبغي حدوث أزمة فظيعة وغير عادية لكي يجد المرء نفسه مدعواً لمواجهة هذا الاختيار الحرج . وينبغي له الحكم على القضية تبعاً لأهميتها ، وسيؤثر قراره بالتالي على مهنته وحياته العملية .

غير أنه يقتضي هنا اسداء نصح عملي . لا تتحمّس ، ولا ترسل التهديدات ، فذلك من الأمور التي ينبغي تجنّبها في التجارة .

ان كل امرىء يتعاطى أعمالاً كثيرة وكبيرة ينبغي أن يواجه في يوم من الأيام الاضطراب . وعندها يكون أكثر ما يكون بحاجة إلى الشجاعة الأدبية . والجريء المقدام يجد في ذلك دفعاً يؤمن له السبيل إلى مضاعفة قوته على حساب منافسيه .

يمكنك أن تتأكد أنك ستواجه أحياناً الاضطراب المالي في الأعمال التجارية . فنحن منذ زمن طويل نجتاز فترة ازدهار وتوسّع ، ولكن ذلك لا يبدّل شيئاً ، وسنصادف أزمة اقتصادية يمكن أن تقلب عالم الأعمال .

لمواجهة أزمة ما ينبغي قبل كل شيء تفحّص الوقائع والمعطيات بدقة ، ثم معرفة أخطاء التقدير التي ارتكبها الآخرون . وفي مثل هذه الظروف الخاصة ، فإن العقلية الطيّعة المبتكرة هي التي تكون مرتاحة أكثر من سواها ، لأنها تخترع أسلحة ووسائل للردّ على كل مراحل الحالة .

يقول الحكيم : « في حالة غير عادية ، ينبغي التصرّف بطريقة غير عادية . »

ولكن ، لدى التبصّر بالأمور ، نرى أن الازمات نادرة نوعاً . إلاّ أن الخطر الدائم هو أزمات الاضطراب الفردية .

أولئك الذين لا يعرفون كيف ينظرون وراء القناع الذي يضعه كل واحد منا خلال ساعات العمل ، سيدهشون جداً إذا ما عرفوا كم هو كبير عدد الاشخاص الذين يقضون الليالي البيضاء ، يرتعشون من الخوف أمام المصائب التي يتخيّلونها والتي لن تحدث مطلقاً ، ولا ريب .

هؤلاء الاشخاص لا يعرفون كيف يحافظون على برودة أعصابهم . انهم يفتقرون إلى ذلك النوع من الشجاعة الذي يجنّب البعض الوقوع فريسة مخيّلتهم .

انهم أولئك الذين يبيعون تجارات ممتازة بأثمان رخيصة جداً لأنه تعوزهم الجرأة على الصمود . وأولئك الذين يشترونها يجنون بكل تأكيد مكاسب كبيرة . يمكن أن تأخذنا الشفقة على البائع ، ولكن لا يمكننا لوم الشاري . وأولئك الذين لديهم الشجاعة على التصرّف بموجب تفكيرهم الصحيح هم بالضرورة منتصرون .

كيف يمكن للضحية أن تنزع من فكرها ذلك الخوف من المجهول وهو خوف في قسم منه لاواعٍ وفي قسم آخر واع — الذي ينهشها ؟

لا شيء يستطيع تخليصها منه سوى الجهد المتعمد للإرادة والذكاء .

ولا يسعني إلاّ وصف علاج واحد . عندما يسبّب لك الحاضر قلقاً ، فكّر في لحظات القلق والخوف الاكثر سوءاً التي صادفتك في الماضي . وبدلاً من أن تشغل فكرك بخوف واحد ، يصبح فيه خوفان ، فيتغلّب خوف الماضي لأنه الأشد .

يقول المرء لنفسه : « لا شيء يمكن أن يكون رهيباً أكثر من تلك الأزمة القديمة ، التي انتصرت عليها مع ذلك . وإذا كنت قد استطعت اجتيازها دون أن اصاب بأي اذى، فالأولى أن أتخلص من الحالة الأقل شدة وخطراً التي تجابهني اليوم . »

هكذا يمكننا أن نصنع قلباً يصمد لكل محنة .

ان الإنسان الذي بوسعه مقاومة أزماته الداخلية ليس له أن يخشى كثيراً عواصف العالم الخارجي .

ليس ثمة مناسبات أو فرص ضائعة بالنسبة إلى الشجاعة التي تجد ، كاللباقة والمهارة ، في النهاية، قوتها الكاملة في صحة جسم لم يستنفد طاقاته .

قلت ان الشجاعة الادبية أقل ندرة من الشجاعة الجسمانية . فالانسان الذي له شجاعة آرائه هو الاستثناء لا القاعدة . ويبدو احياناً ان جرأته وسلامة حكمة وتقديره لا تخدمانه كما يجب ، وانه أفضل له ان يغذي الاطراء ويخفي حقيقة تفكيره عندما يبدو أن رأيه يصعب التسامح به .

فما الجواب عن ذلك ؟

أقول يستحسن أن يبقى المرء فقيراً على أن ينجح على حساب خاصيته البشرية .

أنا لا أقر بأن تكون الذلة ضرورية ، فهي لا تقود أبداً إلى نجاح حقيقي .

الصلابة دون عناد ، والصحة دون هوس ، والليونة دون ضعف ، والعقلية المغامرة دون تهور مفسد ، تلك هي المزايا التي تنقذ الانسان في أيام السوء .

إقرأوا ...

إلى الشبان الذين يتذمرون من الثغرات في تربيتهم وتعليمهم أقول ان التعليم الذي تلقّوه لا يمكن أن يكون عقبة في سبيل النجاح مهما يكن .

لقد جعل القرن التاسع عشر من الثقافة عبادة حقيقية . فكان الرجال البارزون في ذلك العصر يعتبرون المعرفة ذات تأثير رئيسي في الحياة . غير أن التعليم المفروض من الخارج يمكن أن يكون مضايقة أكثر منه عوناً . والشاب الذي ينطلق في الحياة لا ينبغي له أن يخجل من أنه لم يحرز أكاليل غار جامعية . إن الثقافة التي يتلقّاها الشباب في هذه المؤسسات المحترمة هي بالطبع ، مشروعة وصحيحة ، ولكن الفكر المنقّب وحده ينجو من خطر داهم ، وهو وقوعه أسير الفترة التي يكون فيها المرء قابلاً للتأثر كثيراً بناحية واحدة من المعرفة على حساب المعارف الأخرى .

الواقع أن الثقافة هي ثمرة الخلق أو الطبع ، في حين أن النجاح ليس ثمرة الثقافة في شيء . المهم هو أن يتعلّم المرء من تلقاء نفسه لأن ذلك يصبح جزءاً مكملاً لنفسه .

من الواضح أن الولد أو الشاب ينبغي أن يتعلّم كل ما يستطيع من أساتذته . أنا أعترف بقيمة الثقافة الجامعية والتقليدية ، وأحبّذها ، وأوصي بها . ففي سني الدراسة يغتنم الشبان ذوو الشأن ، والطموح ، وروح المغامرة كل فرص

التعليم الّتي تسنح لهم . غير أن من يجد بعض الصعوبة في تسجيل كل التعاليم الّتي تُفرض عليه بمقتضى السلطة أو المركز ، لا ينبغي له أن ييأس . يمكنه أن يقول لنفسه ان له رفقة طيبة : تشرشل العظيم ، مثلاً ، ألم يسبّب اليأس لمعلميه وأساتذته ؟

كان تعليمي بدائياً جداً . ولا ريب أن رجل اليوم لا يمكنه أن يكوّن فكرة عما كانت عليه الحالة في بلدة نيوكاسيل (برونزويك الجديدة في كندا) حوالى السنة ١٨٨٠ . كانت قليلة جداً المساحات المزروعة فيها ، وكانت محاطة بغابة بكر ، ويجتازها نهر عظيم . وخلال نصف السنة كانت الأرض تغطّى بالثلج أو الجليد . وكان نهر ميراميتشي يجحف الجليد حتّى مصبه . « ولم يكن المطر في تلك البقاع سوى غبار أبيض ، والبحر حجر أخضر » . يُفهم من ذلك أن التعليم في ذلك العصر ، وفي مثل تلك الظروف لم يكن منتظماً .

صفوفي المدرسية كانت في الحقيقة إتصالي بالناس وبالكتب . إن ينبوع الثقافة الحقيقي هو المطالعة . المطلوب هو قراءة ما يرغب المرء في قراءته ، لا ما ينصح له الناس بقراءته . والمطالعة الصحيحة الوحيدة هي تلك الّتي تصبح جزءاً متمماً لفكر القارىء .

ينبغي القراءَة ، قراءَة كل شيء ، تماماً كالرجل ذي الامعاء الفولاذية الذي يتمتع بشهية قوية ، ويمكنه أن يأكل قليلاً من كل شيء يقع بين يديه .

إن أي إنسان عاقل ، طبيعي ، يمكنه أن يكوّن في نفسه ملكة الاختيار أو الرفض — أي الذوق . هناك كتب سيقذف بها من النافذة ، وكتب سيعيد قراءَتهـــا .

عندما يجد المرء لذة في النوع الأدبي الذي يناسبه ، فانه يكتسب بلا وعي منه الذوق والأسلوب ، وبكل بساطة ، ودونما أي إكراه ، يدخل عالم الأدب بأسره .

هناك ، بالطبع ، بعض الأنظمة التي يعتبرها عدد غير قليل من الشبان ضرورية للنجاح في الحياة العملية . في طليعة هذه الأنظمة تأتي الرياضيات ، واللغات الأجنبية . وليست معرفة الرياضيات العليا ضرورية حتماً للنجاح ولا يُستغنى عنها ، ولكن مع ذلك فان الشخص الذي يركّز ذهنه بسهولة على الرياضيات هو النموذج نفسه للرجل الذي ينجح في ميدان الصناعة والمال .

إني نادم على ان ثقافتي كرجل اعمال اكتسبتها في قارة تتمّ فيها المعاملات التجارية بلغة واحدة ، بدءاً بالدائرة القطبية وانتهاءً بخليج المكسيك . ومن هنا كانت مختلف اللغات بالنسبة إليّ كالعبرية .

إني أعتبر أن اللغات تشكل جزءاً من الأشياء التي تجعل معرفتها مهمة جداً للنجاح ، بقدر ما هو ممكن أن يقدّر الانسان تقديراً صحيحاً قيمة ما يجهل .

غير أنه بعد التفكير العميق يمكنني القول ان المدرسة الحقيقية هي السوق نفسها . ففيها تمنح دراسة الأمزجة الشاب السليم العقل الطريقة لوضع سلّم للقيم في عالم التجارة .

الاختبار يعلّم أن من الخطأ الفادح أن ينطلق المرء خاسراً في مغامرة الحياة لأنه يفتقر إلى المعارف النظرية .

منذ سنوات غير قليلة سألني اللورد بركنهيد – وهو الأول في أسرته الذي يحمل هذا اللقب – أين سأوفد أحد أبنائي ليتلقّى دروسه ؟ فأجبته أنني لم أفكر في ذلك بعد ، وان هذا السؤال لا يشغل بالي البتة . فلم يستطع كتم حركة مروعة بدرت منه .

إن السبب الحقيقي لمثل هذه اللامبالاة متأصل عميقاً في فكري . فالولد هو السيد ، والسيد الوحيد لمصيره . فاذا شاء النجاح في الأدب ، أو في أي مجال آخر في هذه الحياة ، فانه يقرأ كثيراً حتى يحصل على وسيلة تمكّنه ، بفضل ما اكتسبه من القراءة ، من تمييز السمين من الغث ، والصالح من الطالح ، تماماً

كمتذوق النبيذ الذي يستطيع من نظرة واحدة معرفة الفرق بين النبيذ الجيد والنبيذ السيّىء .

يمكن كثيراً ألاّ يستطيع هذا أو ذاك أن يعطي السبب الموضوعي للحكم الذي أطلقه على أساس المعرفة اللاوعية . غير أن ذلك لا يمنع من أن يكون كلاهما مصيب عندما يقول : « هذا مكتوب بطريقة جيدة » و « هوذا نبيذ سيّىء » .

وأودّ أن أشجع الشبان الذين يصمّمون على النجاح في الأعمال ، وهم مع ذلك لم يتلقّوا ثقافة ثانوية أو جامعية . انه لمن الخطر ، في رأيي ، أن تصنع المدرسة من الشاب رجلاً معيارياً ، في حين أن الشخصية القوية تُصنع من تلقائها . وليس بمستبعد أن تنتصر الشخصية القوية دائماً على الرجل المعياري عندما تدق ساعة العمل .

لا يكتسب المرء الأسلوب إلاّ عندما يقرأ من تلقاء نفسه . ولا شيء يعلّم المرء كيفية معرفة النبيذ الجيّد سوى الشرب منه . ولا شيء يعلّم المرء ممارسة الأعمال التجارية إلا ممارستها ، حتى منذ عهد الشباب حبّاً باللعبة نفسها ، ولاكتساب الخبرة . الانسان هو خالق قدره ، وليس لعبة هذا القدر . وعلى ذلك فهو يستطيع التغلّب على التعليم الذي تلقّاه بالاضافة إلى التعليم الذي تلقّاه من نفسه . والافتقار إلى الأسس النظرية لا يحول مطلقاً دون التقدّم في الحياة .

لكل شاب فرصة . المهم هو معرفة ما اذا كان يعتزم العمل ، ويمارس الاقتصاد والاعتدال ، ويتجنّب العجرفة ، والخوف ، ويجابه الأزمات بشجاعة ودونما تخاذل . والمهم أيضاً هو معرفة ما إذا كان سيقلّع بحذر وفطنة ، ويحلّق محترماً أنظمة السلامة حتى ولو كان عبقرياً .

إن السر في اكتساب القوة هو في تحويل شعلة الشباب إلى خبرة ومعرفة .

ولقد اقترحت طريقاً مختصراً لبلوغ هذه المعرفة .

كنت شاباً . أنا الآن رجل لديه الاختبار . أعتقد أن الشباب يمكنهم أن يبلغوا ما يريدون اذا كان ميلهم إلى النجاح كبيراً بما فيه الكفاية لنبذ سائر الأهواء . وأعتقد كذلك أن بداية صغيرة من الاختبار كافية لتجنّب الهوات التي تبرز في ميدان التجارة تحت أقدام أكثر الأشخاص جرأة وإقداماً .

إنه الاختبار الشخصي الذي يجعلني مقتنعاً اقتناعاً عميقاً بما أكتب .

كيفية الارتجال

الارتجال هو موهبة الاختراع في شكله الأكثر بدائية . إنه فن التباري مع المفاجيء والطارىء ، والافادة من الظروف غير المتوقعة .

على الشاب الذي يودّ النجاح أن يتعلّم ممارسة هذا الفن إلى درجة يصبح معها ردّ فعل ، بحيث يكون فكره حاضراً دائماً ، وغير مضعضع البتة عندما يجد نفسه في موقف لم يواجه مثله من قبل .

يمثّل الارتجال دوراً كبيراً في فن الحياة . وهو ذو أهمية فائقة في فن تحقيق النجاح في الحياة العملية والتجارة .

وإني أنصح بشدة الشباب الذين يودون النجاح بأن يتعلموا كيف يرتجلون .

ومع أن الأمثلة التي اقترحها عليهم مستقاة من الحرب ، فأنا أبعد ما أكون عن التفكير في أن عليهم الاستعداد لنزاع جديد ، وحشي ، وسخيف . فعلى العكس ، إن أكبر أمل لدي هو أن يعيشوا بسلام . غير أن الحرب تقدّم بطريقة رائعة الكثير من مشاكل الأعمال والتجارة .

لبيدأ الشاب الذي يودّ أن يتعلّم كيف يرتجل بدرس حياة السر ونستون

تشرشل . ذلك بأن كل عمل من أعماله، أو معظمها على الأقل، خلال الحرب، كان نتيجة الارتجال .

إن معركة انكلترا ضد الغزو الأجنبي لهي ملحمة من ملاحم الارتجال الفرديّة . فقد تم الدفاع عن انكلترا بفضل المهارة التي اقتُنصت فيها المناسبات والفرص ، وبفضل القرارات الفردية ، وبفضل وسائل ارتجالية . كيف التصدّي للغزو من جهة السواحل الفرنسية الذي كان يبدو مؤكداً ؟

كان الوضع كله يتوقف على سيطرة الطيران البريطاني على المجال الجوي الإنكليزي . ولتأمين هذه السيطرة كانت الحاجة ماسة إلى مطاردات . لقد كسب الطيارون معركة بريطانيا العظمى ، وكذلك كسبها إلقاء المشاريع الرائعة في سلة المهملات ، وارتجال الطائرات . وليس من شك في أن هذه المشاريع كان يمكن أن تجرّ علينا الهزيمة ، في حين أن الطائرات أمّنت لنا الانتصار .

لقد قطعت عنا الهزيمة في القارة الأوروبية المؤن . وصناعة الطائرات تحتاج في الدرجة الأولى إلى الألمنيوم . ولم نعد نتسلّم أي كمية من البوكسيت، معدن الألمنيوم الخام . وكانت ثلاثة أرباع مستورداتنا من الحديد والفولاذ . والقسم الأكبر من معدن الحديد الخام الذي نستخدمه من أوروبا . فكيف السبيل لتواجه انكلترا هذه الأزمة ؟

بكل بساطة ، بارتجال مصادر تموين جديدة ، وبانشاء خطوط نقل جديدة للحصول على الألمنيوم ، والحديد ، والفولاذ . وما فقدناه في السوق الأوروبية وجدناه في افريقيا والولايات المتحدة الأميركية .

في كانون الأول من سنة ١٩٤١ طالب تشرشل بالمزيد من « الأدوات للقيام بالعمل » . هل انتظر تأليف منظمة ؟ هل وضع ثقته في جهاز الدولة ؟ هل طلب إلى وزارة التسلّح أن تقوم بالأعمال وفق المبادىء الادارية الممتازة ؟ لا ، لم يفعل تشرشل شيئاً من ذلك . فقد ذهبت فرديته إلى واشنطن

للحصول على السلاح والسفن الحربية للجنود والبحّارة البريطانيين . وقد اصطحبني في هذه الزيارة .

عندما وصلنا إلى واشنطن اكتشفنا أن الأميركيين قد وضعوا برنامجاً للانتاج . وكانوا قد درسوا مخططهم حتّى تفاصيله الدقيقة ، وكان ذلك ، على الورق ، شيئاً لا أروع . وكانت المشاريع مجلدة تجليداً أنيقاً ، وبعضها مطبوعاً طباعة لا تقلّ أناقة .

غير أن شيئاً واحداً في كل هذا العمل النظري الجميل لم يكن صحيحاً : كان بعيداً جداً عن مطابقة حاجات الحلفاء .

كان دوري إفهام الحكومة الأميركية ذلك . وكان علي أن أقنع واشنطن بأن تضع برنامجها الخاص بالانتاج ليس على أساس تأملات مخططيها الشاقة ، ولكن على أساس حقائق القدرة الهائلة على الانتاج في الولايات المتحدة الأميركية .

ولبلوغ هذا الهدف كان من الضرورة على الحكومة الأميركية أن ترتجل على نطاق لم يسبق له مثيل .

وقد أشارت المطبوعة الرسمية الأميركية « التعبئة الصناعية للحرب » إلى الهياج الذي أحدثناه في واشنطن . صحيح أننا خرقنا كل بروتوكول ونحن نكرر طريقتنا في الرؤية بالحاح سواء في البيت الأبيض ، أو لدى نائب الرئيس ، أو في أماكن أخرى خلال محادثاتنا .

وكنت أنا من تولّى المعركة مع الرئيس روزفلت ، مرهقاً اياه بالرسائل والمذكرات ، مبيناً له في المقابلات الخاصة أنه ينبغي ترك المخططات والمشاريع جانباً للاندفاع في الارتجال على نطاق واسع . وكانت معركتنا حامية بحيث أن واشنطن بأسرها سرعان ما اشترّكت في القضية ، بما في ذلك الصحف ، الأمر الذي جعل التوتر العام يبلغ الذروة .

كانت حججي تستند إلى تجربتي الشخصية . كنت أزعم أن بوسع أميركا

وحدها أن تصنع في سنة ١٩٤٢: ٤٥ ألف دبابة ، و ١٧ ألفاً و ٧٠٠ مدفع مضاد للدبابات ، و ٤٥ ألف مدفع مضاد للطائرات ، و ٢٤ ألف طائرة مطاردة ، فضلاً عن أعتدة حربية أخرى .

وعلت صيحة المخططين ناعتة هذا الزعم بالسخف. ومما لا شك فيه انه كان ممكناً الأخذ بمشاريعهم الهوائية لو لم يتفهّم الرئيس روزفلت بتفكيره الواقعي قيمة مقترحاتنا ، ولو لم يتبنّاها . وبالطبع ، لو أن نظرة المخططين الذين يعملون ضمن جدران أربعة هي التي تغلّبت ، لما كسب الحلفاء الحرب سنة ١٩٤٥ .

بفضل الرئيس الأميركي اعتُمدت تقديراتنا حول إمكانيات الانتاج . ووضع مشروع لصناعات حربية ، تمّ تمويله بمليارات الدولارات ، وقُدّم إلى الكونغرس . وكان الهدف منه تأمين تفوّق ساحق في ميدان التسلح .

ولعلّ انتصار الارتجال لم يكن وحسب في تحقيق هذا المشروع ، بل في تجاوزه .

والارتجال أثبت أنه فعّال إزاء الخطر في زمن السلم كما في زمن الحرب . والانسان الراسخ كثيراً في روتينيته خاسر سلفاً لأنه يحتاج إلى وقت كثير للتفكير ، وبالتالي يدع نفسه تتجاوزه الأحداث . والمرتجل يكون قد اختار تكتيكه الجديد في حين لا يكون الروتيني التفكير قد أتم بعد دراسة الموضوع .

غير أنه يتحتّم الارتجال فقط عندما يكون ما يزال هناك متسع من الوقت للانتصار . ولا فائدة كبرى تُجنى من اتباع الروتين الاداري حتى يضيع كل شيء ، ثم أن نرجو عندئذ أن يصحح الارتجال كل شيء بمعجزة . ينبغي الارتجال دونما تأخر حالما تظهر الصعوبات الأولى . فاذا ما بكّرنا في الارتجال تتلاشى الصعوبات .

فكل تأخير يجعلها عقبة منيعة .

ان من يعرف كيف يتخذ قرارات سريعة — ويعرف كيف يرجع عنها بسرعة أيضاً إذا بدت له لدى الاستخدام أقل جدوى مما كان يتصوّر — يمكنه أن يفيد من أكثر الحالات صعوبة .

ان النجاح هو ثروة أولئك الذين يعرفون كيف يرتجلون بسرعة ، ويعرفون كيف ينتصرون على حالة مدمرة .

حذار اذن من الأمزجة الصلبة . فالرجل الذي يتسمر في مقعده ، ويعرض بمراعاة لماذا لا يسع المرء القيام بهذا العمل أو ذاك يتغلّب عليه دائماً المقدام الذي يجد السبيل إلى القيام بذلك العمل المستحيل .

وهذه طريقة أخرى للقول : حذار من أن تكون ديوانياً (نسبة إلى دواوين الحكومة) . فالمغالاة أو المبالغة الادارية هي عدوة الارتجال .

فالمنظّمون يغريهم حب المغالاة في التنظيم ، والمغالاة في التنظيم تؤدي بالمؤسسات إلى الدمار .

ولعلّ ذلك يتضح جلياً في الاتحاد السوفياتي أكثر من أي بلد آخر في العالم ، ذلك بأن السوفيات يعتمدون في انتاجهم على مشاريع ذات أمد طويل ، وعلى رقابة الدولة واشرافها على كل فرع من الصناعة . وستالين نفسه يروي النادرة التالية ، وهي حوار جرى بينه وبين مفوض الشعب في تنظيم المزارع الجماعية .

ستالين : أين أصبح موسم الزرع ، وأوان البذر ؟

المفوض : أوان البذر ، أيها الرفيق ستالين ؟ نحن لا نهتم إلاّ بذلك .

ستالين : حسناً جداً ، اذاً ، ماذا عنه ؟

المفوض : لقد درسنا الموضوع في تفاصيله الدقيقة .

ستالين : اذاً أين أصبحنا ؟

المفوض : ان تغييراً يجري ، أيها الرفيق ستالين . تغيير حاسم .

ستالين : ولكن ماذا ؟

المفوض : يمكننا القول أن ثمة تقدماً كبيراً ينتظرنا .

ستالين : وبالتالي أين أصبح أوان البذر ؟

المفوض : حتى هذا اليوم لم يبدأ بعد موسم الزرع وأوان البذر !

بالطبع للمنظمين دور كبير يمثّلونه في كل مؤسسة بشرية ، ولكن لا ينبغي أن يكون مطلقاً الدور الأساسي ، لأنه لن يكون هناك سوى تنظيم فـــارغ .

ان الشخص الذي ينجح لديه الحس الفطري للتنظيم ، ولكن مجرد نجاحه يثبت أنه ليس عبداً للتنظيم.فمثل هذا الشخص ليس لديه الصبر لتحمّل جلسات اللجان التي لا تنتهي ، والتي يوقف خلالها الكلام كل نشاط وعمل .

والشخص الناجح لا يعلّق أهمية مبالغاً فيها على « المشاريع » . فالمشاريع يمكن أن تنحرف . عندئذ تُحضّر مشاريع جديدة بكل مهارة ومشقة ، وتوضع موضع التنفيذ ، ولكن قبل تنفيذها ينبغي أن تحظى بالموافقة ، وإلى أن تتم الموافقة عليها فان الحالة التي وُضعت من أجلها يمكن أن تكون قد عُدّلت كليـــاً .

من غير الممكن مواجهة حالة غير متوقّعة عندما ينبغي لنا انتظار ردّ فعل الجهاز ، أو المنظمة ، أو اللجنة . ولا بد أن يكون عقلنا مغلقاً لكي لا نسعى في كل لحظة إلى المحافظة على حيوية تفكيرنا ووعينا .

انها أمثولة لا يسعني نسيانها . فأنا أحثّ ، اذاً ، رئيس كل مؤسسة على أن يسهر تماماً على كل قسم اداري ، وأن يتأكد جيداً من أنه لا يعمل ضد مصلحة الأمور نفسها التي سبّبت إنشاءه .

فاذا لم نحترس فان المنظم يصبح سيد الصناعة بدلاً من أن يبقى خادمها .

وفي ذلك بداية النهاية للصناعة هذه . فالمبالغة في التنظيم هي عدوة النشاط في الأعمال التجاريـــة .

وإذا كانت الحروب يكسبها أولئك الذين يعرفون كيف يرتجلون فانها تقدّم كذلك إلى المنظمين وسيلة تمثيل دور مهم في الحياة الاقتصادية في بلد ما . وبعد فترة طويلة من عودة العسكريين إلى منازلهم فانهم يبقون تحت السلاح .

واليك كيفية حدوث ذلك . عندما تنشب الحرب تصبح الحكومة المالكة والمستهلكة الوحيدة لكل ثروات البلاد . ولا يعود من دور لقانون العرض والطلب في السوق ، وتتم المعاملات والصفقات على الأساس أو القاعدة : سعر الكلفة زائد نسبة أرباح مئوية . وينتج عن ذلك انخفاض في الفعالية ، وارتفاع مدمّر في المرتبات . والوطنية التي نلمسها في مختلف قطاعات النشاط الاقتصادي هي الرادع الوحيد لكل أنواع الشطط والاسراف .

وبعد عودة السلام بفترة طويلة يختفي هذا النظام . فالمنتجون يبقون متشثين بالبيع بسعر الكلفة زائد نسبة مئوية من الأرباح . ولا يعود الاداريون على عجلة من أمرهم للتخلّي عن النفوذ الشخصي الكبير الذي يمنحهم إياه اشرافهم على الصناعة . ويتجاهلون أولئك الذين يرغبون في تغيير الوضع ، ويهملون الفرص والمناسبات الجديدة التي تظهر . فالمخططون يفرضون دائماً وجهات نظرهم .

ولكن شيئاً فشيئاً تخفّ قبضة الاشراف الحكومي ، ونشهد عودة الفعالية ، وازدهاراً اقتصادياً . ويعود المجال مفتوحاً من جديد أمام الاقتصاد الحر .

وهناك خطر آخر ليس بلا أي علاقة بالمغالاة في التنظيم . إنه خطر تسليم عمل جديد إلى رجـــال « يعرفون كل شيء » . ويقدرون عموماً أنه إذا شئنا أن نرى مؤسسة ناجحة ينبغي لنا وضع الرجل الأكثر خبرة على رأسها . ونقول لأنفسنا ان هذا الرجل يجب أن يكون ذاك الذي يظلل النجاح حياته العملية .

ونكلّفه محاولة القيام بمغامرة جديدة معتبرين أن نجاحه في السابق لا يمكن إلاّ أن يتكرر .

ولكن مع الأسف فان ذلك لا يتحقق دائماً في الواقع . انه في الحقيقة مبدأ سيّىء جداً . وكثيرة هي الأخطاء وأنواع الاخفاق التي تنجم عن تطبيقه .

وغالباً ، وغالباً جداً بالأحرى ، يؤدي اختيار مثل هذا الرجل إلى احتمال شخص ، مرهَقْ ، متعب التفكير ، وإنسان ذي أفكار وآراء ثابتة محددة ، وليس راغباً في التخلي عن أساليبه . إنه شخص في أغلب الأحيان مغلق خارجياً ، ليس له أي حسّ في الارتجال ، ولا يعرف بالتالي كيف يجابه حالة جديدة في عالم متغيّر وجديد .

إن الأسلوب المناسب لجعل مؤسسة ما تقلّع يكمن في اختيار رجال جدد تُعتمد في اختيارهم معرفتهم بالطبيعة البشرية . أما ما يدرّبهم على المهارات التي لم تستخدم بعد فهو الاختبار . ينبغي في البدء معرفة المزايا التي نبحث عنها ، ثم العثور على الأشخاص الذين تكمن فيهم هذه المزايا ، وتكون مستعدة للتطور والنمو . وإذا كان هؤلاء الذين نختارهم يمتلكون المزايا المطلوبة، أمكننا التأكد من أننا سعداء ، وأن الأحداث ستتحوّل إلى ما نحبّ ونشتهي .

مثل هؤلاء الأشخاص سيغتنمون المناسبات الملائمة التي تواجههم . ويكونون مفيدين للجميع .

حذار من العقلية المصنّفة

الأخطاء في الأعمال التجارية على نوعين : فهي إما ثمرة انعدام الخبرة ، أو الاستخدام السيّىء للخبرة .

لا فائدة من التحدّث عن تغيير العقلية غير المسؤولة ، لأن صاحبها لن يصغي إلى كلمات الخبرة والحكمة . ولا شيء يمكن أن يمنع أمرأً ترك كل الفرص تمرّ به دون أن يقتنصها ، من الاستمرار في ذلك . ولن تصلح قراءة أي كتيّب عجزاً وراثياً عن التفكير . ففي ذلك إضاعة للنصائح .

غير أنه بالوسع التسامح مع أخطاء الشباب التي يمكن اصلاحها بسهولة ويسر . كل شاب يستطيع أن يتعلّم درساً من اختبار مرير ، أو أنه يستطيع العثور على الطريق المختصر الذي يقود إلى النجاح بفضل آراء أولئك الذين استكشفوا قبله ذلك السبيل الصعب .

ربما كان هناك واحد في الألف ، على أبعد تعديل ، في عالم التجارة وُلد وفيه شيء من العبقرية . إلاّ أن هذا الشخص بالذات هو الذي يمكن أن يُمنى ، بسهولة ، بالإخفاق إذا ما ترك العنان لجهله وتفكيره المغامر لكي يقود خطاه .

الأفضل عندما يكون المرء ما يزال في طور الشباب أن يتقبّل نصيحة

حكيمة بدلاً من أن يُصاب بإحدى الكوارث المالية التي تحطم تلك الثقة في النفس التي هي روح النجاح نفسها .

اذاً ، ما هي الأخطاء التي تتهدد الشبان القادرين ، ولكن غير المجرّبين . والذين يعتقدون بالحظ ولكنهم غير مدرّبين ؟

الخطأ الأول هو الاعتقاد بالمعجزات .

بالنسبة إلى الشخص الذي هو هدف لهذا الخطأ ، لا تستحق الأمور الصغيرة التي هي دليل النجاح العظيم في المستقبل أي اهتمام . ذلك بأن في خاطره تجول رؤيا عجيبة ، وسراب في الصحراء المالية ، يشكلان الخطأ الذي يتيح للمتفائل أن يعتقد بأنه سيصبح من أصحاب المليارات بين ليلة وضحاها . ويستسلم الشاب الضحية لخياله . فهو لا يرى في خصومه إلا أناساً مساكين جديرين بالرأفة وهو وحده يملك المفتاح الذهبي الذي يفتح بدورة بسيطة من اليد باب الثروة .

لو كان الأمر كذلك ، لما خشي مثل هذا الرجل شيئاً . غير أن خياله ، في الحقيقة ، لا يسيطر على أي شيء في العالم . وهو ليس إلا فريسة مرض رهيب : إنه يعتقد بالمعجزات . وهو يعتقد عبثاً بأنه يمتلك المفتاح السحري الذي يجعل كل أبواب النجاح تُفتح أمامه .

ليس هناك انسان يستطيع أن يتملّك في يوم واحد دون أن يكتسب قبلاً تلك التقنية التي توفّر السلطة في الأعمال التجارية .

احترس من الشخص الذي يعتبر نفسه عبقرياً ، ووحده يمتلك مخيلة خلاّقة . فهو ، في أغلب الظن ، مخطىء .

والخطأ الثاني هو ما يمكننا تسميته بمرض الزيارات .

ان هذا الخطأ يؤذي كثيراً أولئك الذين يرتكبونه . وهو يتجلّى على العموم بالشكل التالي : يتم التحضير لمقابلة رجال أعمال معروفين ، وتجري

المناقشات بلا رابط ، ودون موضوع محدد ، ولمجرد التأثير تأثيراً حسناً عليهـــم .

ليس في ذلك أي شيء يترك أثراً ما في امرىء كثير المشاغل ، ولا ريب أنه سينسى بعد أقل من شهر الشخص المزعج الذي سعى إلى مقابلته . إلاّ أن ذلك ليس رأي الشاب الذي يريد ، بأي ثمن ، أن « يقيم علاقات واتصالات » .

انه يفهم بذلك أن يُعدّ مسبقاً علاقاته في الأعمال التجارية ، ولكن هذا ليس من الحكمة في شيء ، وربما كان ذلك قليل الفائدة. (ويمكن القول ، من جهة أخرى ، ان الشخص الذي يرضى بالقيام بمثل هذه الاتصالات مذنب كذاك الذي يسعى وراءَها سواء بسواء . فكلاهما يضيع وقته) .

هذان الخطآن يتأتيان مما يمكن تسميته تضخّماً في وجهة النظر الفنية المطبَّقة على الأعمال التجارية . هؤلاء الأشخاص يدلّلون على السخف نفسه الذي يدلّل عليه رسام لديه تصورات رسمية جميلة جداً ، ولكنه عاجز تقنياً عن ترجمتها على القماش .

والخطأ الثالث هو الميل الذي يقضي بالانتقال من شيء ومن طرف إلى آخـــر .

إننا نجد هذا الخطأ لدى الشبّان الذين هم ضحية التصنيف المنهجي ، والذين يُقسم تفكيرهم ، تبعاً لذلك ، إلى خزانات أدراج صغيرة . إنهم هياكل عظمية بلا لحم ولا دم . فمجموعة البطاقات تسمّم حياة رجل الأعمال .

ذات يوم أقنعوني بادخال نظام التصنيف ، وكان اذ ذاك من أحدث طراز ، الى مكاتبي في كندا . وكان التنظيم رائعاً ، وسار كل شيء على أحسن ما يرام حتى كان يوم لاحظت فيه انخفاضاً مهماً في الانتاج يوافق تاريخ إدخال ذلك التنظيم . وكان التفسير بسيطاً . فقد كان الموظفون لديّ يتعبون كثيراً في تسيير نظام التصنيف بحيث لم يعد يبقى لديهم الوقت الكافي للاهتمام بالأعمال .

كم من المهن الواعدة تحطمت بسبب عادات عقلية نظام علب البطاقات .

ان من يكتب الرسائل بدقة متناهية لهو ذو مزاج قريب من مزاج من يؤمن بوجود نظام يقوم على حساب العقلية العملية . فان عادة كتابة الرسائل تؤدي إلى إضاعة ساعتين أو ثلاث ساعات في مكتبه ، منهمكاً في الردّ عليها بذكاء ، هادراً الوقت الثمين في رسائل لا تستحق أكثر من رسالة نموذجية .

بالطبع ينبغي لنا أن نحرّر بعض الرسائل ذات الأهمية ، ولكن رجل الأعمال الحقيقي يعتمد في هذه الرسائل الايجاز . حتّى القضايا المهمة جداً لا تقتضي صفحات كاملة من الشرح والتوضيح . فبقدر ما تكون الرسالة قصيرة ، تكون مفهومة وواضحة .

ولكن تلك ليست حال المهووس . وكما لو أن عمل اليوم لم يكفه ترى هذا المسكين في أول السهرة ينهمك في قراءَة الرسائل التي سبق أن أملاها ، وفي تصحيحها ، وسرعان ما يتبيّن له أن فيها أخطاء ، فيعمل على اعادة كتابتها بالجملة . وهكذا تضيع ساعتان كاملتان في اظهار عدم موافقته بالقلم الأزرق . وينتهي يوم العمل دون أن يُرسل قسم كبير من الرسائل .

ومن هنا ، فان رجل الأعمال الشاب من هذا الطراز ، بعد أن يكون قد وضع حداً لمقابلاته ذات الطابع الاجتماعي ، وبعد أن يكون قد كتب رسائله وصححها حسب أدق المبادىء المتبعة ،وبعد أن يكون قد أنهك موظفيه العاملين على الآلة الكاتبة ، وفي مجموعة البطاقات ، قلما يبقى لديه وقت لكي يتعاطى الأعمال حقاً .

يمكن الاعتقاد أنه يستحيل أن تجتمع في العقلية نفسها الأخطاء ذات الطابع المختلف . فالمخيلة التي تشوّه الحقيقة تبدو بعيدة جداً عن المزاج الذي يهوى أنظمة التصنيف ، وذاك الذي يهدر الوقت الطويل في الردّ على الرسائل أو على المخابرات التلفونية . ومهما يبدُ ذلك غريباً ، فان الطرق الذهنيّة المختلفة غالباً ما تكون مشتركة .

إنها تجد تعبيرها الكليّ في طراز الرجل المشوّش الذي ليس على الطريق القويم ، الرجل النشيط جداً ، والمنهمك جداً بحيث لا يبلغ هدفه مطلقاً . فمخيلته تقفز فوق حواجز الواقع ، وكما لو كان في قرارة نفسه واعياً ، تراه يقيم حاجزاً من ثقته الموسوسة في أنظمة التصنيف ، ويولي التفاصيل اهتماماً مبالغاً فيه ، فينتهي به الأمر إلى استنفاد قواه .

المشوّش سفينة بلا دفة : انه يتقدّم ، ولكن دون أن يدري إلى أين . مخيّلته تجهل حدود المجال ، وقواه تُستنفد في تفاصيل سخيفة .

لا تثق بالحظ

هذه أيضاً عقلية أحذّر منها الشاب الذي يرغب في تحقيق شيء في هذه الحياة . انها موجزة بهذه العبارة : « لا تضع ثقتك في الحظ » .

ليس ثمة موقف أكثر ضرراً بالنسبة إلى من يرغب في النجاح ، وليس ثمة عبارة أكثر جنوناً .

مجنونة لأنه في عالم محكوم ، بحصر المعنى ، بقانون الصلة والمعلول — أو السبب والنتيجة ، يستحيل أن يكون هناك شيء ينطوي على مخاطرة كالحظ . فليس اتفاقاً أن تكون حلوى فلانة شهية : إنها هي شخصياً طاهية ماهرة .

وهذا هو حال الشخص « المحظوظ » دائماً : يمكن الاعتقاد أن السبب في ذلك هو أنه باستمرار على المستوى المطلوب ، ويعمل .

عندما نقول « وضع الثقة في الحظ » فاننا نقصد في الحقيقة « الاعتماد على ما ضاع منا » . ولكن بقدر ما يكون هناك امكانية ما لضبط هذه العناصر التي تفلت منا ، فان من الجنون التقاعس عن ذلك .

يقول اللورد بيفربروك : « ومع كرّ السنين ، يقلّ اعتقادي بوجود أي حظ ما . » كتبت ذات مرة :

« انه لمن حسن الطالع أن يولد المرء وهو وارث خمسماية ألف دولار بدلاً

من أن يولد في كوخ . » حسناً ، ان هذا القول لم يعد يبدو لي حقيقياً .. ربما كان حافزاً أن يولد المرء فقيراً ، في حين أن يولد المرء غنياً يمكن أن يجر إلى الدمـــار .

اننا نعتقد على الفور انه من سوء الحظ أن يفقد امرؤ ثروته في كارثة بعد أن يكون قضى السنين الطوال في جمعها . غير أنه ربما كان في أساس الكارثة عناصر أغفلها هذا الشخص . كما يمكن أن يكون ثمة شيء حسن ، على الرغم من مظاهر الكارثة ، يجبر رجلنا على ايقاظ فكره المستغرق في النوم ، وعلى تعزيز مسلكه .

ليس هناك نظرية عظيمة فيما يتعلق بالحظ ، بل كل ما يمكن الحكيم أن ينصح به هو : « لا تعتمد على الحظ . »

من السخف الاعتقاد أن ثمة أناساً يولدون محظوظين ، وآخرين يولدون سيئي الحظ ، تماماً كما يولد البعض كبار الجسم ، والآخرون صغار الجسم .

يمكن تفسير «الحظ» ربما أحياناً بالجهد والفكر ، تماماً كما يمكن تفسير «سوء الحظ » بغياب هاتين الخاصتين .

ان قانون الايمان لدى المقامر يقوم على الاعتقاد بأن الحظ يمكن أن يحدث سلسلة من الأحداث الملائمة أو غير الملائمة . والحياة مع هذه الفكرة هي كالحياة مع الكوابيس . فان ذلك يقود إلى الجنون ، ويجرّ إلى استطلاع رأي وسيط الوحي ، أو إلى المحاولة بإلحاح لجعل الحظ مؤاتياً .

ليس بالامكان اجتذاب الحظ الينا في تقديم مثل هذا الطقس الوثني . لا يمكننا ضمانته ، وكسبه إلاّ بالعمل الجدي .

القانون الذي لا يرحم في لعب الورق ، وفي الكانستا مثلاً ، أنه مع مرور الزمن يتغلّب اللاعب المتمرن على لاعب أقل مهارة . وتلك هي الحال في لعبة الحياة الكبرى . فمن ينجح هو من يستحق النجاح بمجمل مزاياه . ومن ينتهي

إلى الاخفاق هو من يستحق الاخفاق ، وإنه يستحقه بخاصة لأنه اعتمد على الحظ أكثر مما اعتمد على نفسه .

ذلك بأن ثمة الكثير من « اللاعب » فينا . ولذا لن نتوصل حقاً إلى النجاح إلاّ عندما نقضي على هذا الشيطان . ففي الأعمال التجارية يلعب اللاعب خاسراً قبل أن يرمي بورقته الأولى .

لنتأمل لحظة الشاب الذي ينطلق من المبدأ القائل ان مفتاحاً سحرياً للنجاح سيُحمل اليه على طبقة من فضة . إنه في حالة يرثى لها . يرفض بعناد العروض المغرية أو الفرص السانحة الصغيرة ، معتبراً إياها فجّة بالنسبة اليه . إنه يرجو أن يهبط إليه الحظ من السماء ويمنحه المركز الذي يتوافق مع الرأي الرفيع الذي يكوّنه عن نفسه ، بحيث أن الآخرين يتعبون في النهاية من مدّ يد المساعدة إليـــه .

ولكثرة ما يتملّق الحظ ، فان هذا الشاب يُضيع كل المناسبات والفرص الحسنـــة .

عندما يبلغ أمثال هذا الرجل شرخ الشباب فانهم يقعون في مأزق معروف . فهم لا يفتأون يصمّون آذان زملائهم الأكثر محبة منهم للعمل والناجحين برواية مأساة سوء الحظ الذي لازمهم طوال حياتهم ، ومنعهم من بلوغ أعلى المراتب التي كانوا موعودين بها . انهم مصابون بعقدة رهيبة هي عقدة العبقرية المجهولة وغير المقدّرة .

أما موقف من يود حقيقة أن ينجح فيختلف كثيراً

ان مثل هذا الرجل أبعد ما يكون عن فكرة الحظ . انه يتقبّل كل الفرص التي تسنح له ، مهما تكن هزيلة ، مما يبدو له انها يمكن أن تقوده بعيداً إلى الأمام . وتراه لا ينتظر الجنيّة الطيبة المسماة « الحظ » كي تفتح له السبيل الملكي . الحظ هو بنفسه يخلقه بالعمل . يمكن أن يخطىء بين آن وآخر بسبب افتقاره إلى

حسن التقدير أو الخبرة ؛ ولكن كل إخفاق يعلّمه كيف يحسن التدبير في المستقبل ، وعندما يصبح ناضجاً سينجح .

انه لا يجلس ويداه في جيبه منتظراً أن يتذمّر من أن الحظ لم يبتسم له .

يبقى أن نتفحّص حجة أكثر دقة هي في مصلحة الحظ . انها الفكرة القائلة أن هناك أشخاصاً يتمتعون بالحاسة السادسة ، بحيث انهم يعرفون بالغريزة أي عمل سينجح ، وأي عمل سيخفق ، وهل ستتسع السوق أو ستصاب بأزمة . ونتصوّر أن هؤلاء الأشخاص يتقدّمون في طريق النجاح بسلسلة مما يمكننا تسميته « مزادات ذهنية » .

إياك والاعتقاد بهذا العمل المرمّق المجازي .

فالتفسير الواقعي يختلف كثيراً .

ان الأشخاص الرفيعي المقام الذين يمارسون الأعمال الهامة ، سواء منها المالية أو السياسية ، إنما يعطون غالباً الانطباع بأنهم يتصرّفون بوحي الحدس . غير أن الحقيقة هي أن اهتماماً دقيقاً ومستمراً بالأحداث أتاح لهم معرفة العالم معرفة دقيقة يبدون معها أنهم يتصرّفون بطريقة لاارادية ، تماماً كالقلب الذي ينبض دون أن نعي الحافز الذهني . فاذا سألتهم لماذا تصرّفوا هكذا لا يستطيعون أن يجيبوك بشيء سوى عبارة « فكرة طرأت هكذا » ، ولكن السبب هو أن وعيهم لا يُدخل في الحساب الخبرة المكدسة بطريقة لاوعية .

وعندما تصدق تكهناتهم وتوقعاتهم فان الجميع يهتفون : « يا للحظ ! » وكان الأولى بهم أن يهتفوا : « يا لسداد الرأي ! يا للاختبار الغني ! »

إن المضارب (في التجارة) المحظوظ هو رجل أعمال من طراز مختلف جداً . إنه ينجح في مشروع باهر تقريباً ، ثم لا يلبث أن يختفي في كارثة ما ، فيفقد ثروته بالسرعة التي جمعها بها .

ليس ثمة غير الفكر الحاذق ، والعقل ، والصحة ما يضمن نجاحاً حقيقياً

ودائماً . وكل ما عدا ذلك ليس إلا مجرد خرافة .

من الطبيعي أن يكون للفتوَّة آمال ، ولكن إذا ما تحوّل الأمل إلى حظ فانه يصبح مؤذياً وموهناً .

ليس هناك أي جنية انحنت فوق سرير شاب لتقوده إلى النجاح . فهو لن يبلغ هذا الهدف إلاّ بحسه الشخصي للأمور وحده ، وبالعمل العنيد .

وليس ثمة ما يقوم مقام العمل . فمن يخشى العمل لا ينجح مطلقاً . كل ما هنالك أنه يبقى مستمراً ، ليس إلاّ .

تعلم كيف تتكلم أمام الناس

كل من يريد النجاح في الأعمال ينبغي له أن يتعلّم كيف يتكلم أمام الناس .

ان هذا ليس حاجة قصوى ، أو واجباً مطلقاً في ميدان التجارة ، ولكنه مزية هامة ، مثله في ذلك مثل تكلّم لغتين اثنتين .

إن من لا يستطيع التعبير عن أفكاره بوضوح وبكل ثقة بالنفس يمكن مقارنته ببطل رياضي يتقدّم في الملعب بحذائين في حالة رثة سيئة . فهو معاق ، وليس ثمة من يجبره على ذلك . وفي الواقع ، ومن خبرتي الطويلة يمكنني الاستنتاج ان كل رجل وامرأة يمكن أن يتعلما كيف يتكلمان أمام الناس اذا اهتما بذلك .

هناك اربع طرق للتكلم امام الناس :

الطريقة الأولى ، هي في قراءة خطاب .

ولعل تشرشل هو أعظم مثال على هذه الطريقة في التكلم علناً . ولقد سألته مرة عن قوام فن التكلم امام الناس . فكان جوابه وهو يرسم على شفتيه ابتسامة عريضة : « بنظارتين جيدتين وقلم حبر ممتاز . » ولم يكن مازحاً قط . وعلى الرغم من أنه برهن على ان باستطاعته التكلم من الذاكرة ،

فانه يرتاح اكثر اذا كان ثمة مخطوطة تحت ناظريه . وكانت نبرة صوته في الإلقاء تجتذب الاسماع بشكل غريب .

وفي المقام الثاني ، أضع الخطاب المحفوظ عن ظهر قلب .

قليلون هم الذين يستطيعون القيام بهذا النوع من الخطب . واولئك الذين ينوون التكلم امام الناس ينبغي تحذيرهم من الاعتماد كثيراً على ذاكرتهم .

وبامكان تشرشل نفسه تأكيد قيمة هذا التحذير لأنه اختبر ذلك بنفسه . فمنذ عشرات السنين ، شذّ عن عادته المتبعة بشيء من التهوّر ، فتحدّث في مجلس العموم البريطاني من الذاكرة عن قانون على جانب من الأهمية ، وفي منتصف خطابه خانته الذاكرة تماماً . وبعد جهود كبيرة للامساك بالخيط المفقود ، انحنى أمام رئيس المجلس النيابي وقال له : « اشكر المجلس الكريم على تساهله . » وعاد إلى مقعده وسط صيحات التعاطف ، ثم ما لبث ان غادر المكان .

فليتأمل الشاب الوصولي الانيق هذا المشهد ويرى فيه مادة للتعلم . هل يتصورّ أنني سأقول له إنه سيتجنّب مثل هذا الحادث المؤسف في قراءة خطابه ؟ لا ، ليس بأي شكل من الأشكال . فالقراءة هي أصعب طرق التكلم امام الناس . ولكي يكون المرء لامعاً مثل تشرشل ينبغي له أن يكون سيد العبارة بلا منازع . ولكي تصبح الخطابة محتملة ينبغي ان يتدرّب الخطيب باستمرار — ويُفضّل ان يكون ذلك على انفراد — وإلاّ جاءت خطبه مسطّحة ، ثقيلة الوطأة .

ثم أشير إلى الخطاب الذي هو وليد التفكير .

عندما لا يكون المقصود خطاباً ارتجالياً بسيطاً ينبغي التفكير طويلاً بهذا النوع من الخطب ، مع أن العبارات لا تتخذ شكلاً إلا لحظة التلفظ بها . وذلك هو شكل الكلام الذي اوصي به .

وكان لويد جورج السياسي البريطاني سيداً في هذا الميدان . كان يفكّر تفكيراً عميقاً بما ينوي قوله ، ولكن ما ان يقيم الصلة بينه وبين جمهوره حتى كان يعتمد على سحر وحيه وإلهامه لكي يجعل وجهة نظره تنتصر .

كان أفضل خطاب له سمعته ذاك الذي لم يحضّره . فقد تخلّى في آخر لحظة عن الخطاب الذي سبق أن أعدّه . وكان ذلك يوم صحبته لتفتيش القوات الكندية خلال الحرب العالمية الأولى . وكان لدى هذه القوات بعض الشكاوى تود التقدّم بها ، وطلبت إلى لويد جورج مرافقتي لكي يردّ على الجنود .

في السيارة فكّر في ما سيقوله لهم ، ولكن ما ان اقتربنا من المعسكر حتى أبصر الجنود الكنديين يهرعون إلى المكان الذي سيقام فيه العرض العسكري ، وقد استقبلوه استقبالاً عفوياً صاخباً ومرحاً . وكان ذلك يختلف كثيراً عن التصفيق الأكثر تكلفاً في الاجتماعات السياسية . فأذهل ذلك لويد جورج . فلما وقف ليتكلم ، ألقى جانباً كل الأفكار التي فكّر فيها في السيارة ، وألقى خطاباً مرتجلاً كلياً . ولم يسبق لي ان سمعت قط من تحدّث بمثل الحماسة والعظمة اللتين تحدث بهما رئيس الحكومة البريطانية الزائر .

بالطبع كان ذلك الخطاب في حالة اضطرارية ، وعندما لا يكون من صنع سيّد في هذا الميدان ، فان فرص النجاح تصبح قليلة .

إني لأحرص على تحذير الشبان الذين يُغرون بالاندفاع وراء هذه الطريقة الرابعة في التحدث امام الجمهور : الخطاب المحفوظ عن ظهر قلب .

فعلى الرغم من ان الواحد منهم يمكن أن يصادف نجاحاً في أغلب الأحيان ، فان الخطاب الارتجالي ليس تدريباً مأموناً . إنه ملائم جداً للكلمات التي تُلقى في نهاية المآدب عندما لا يكون حاضراً إي مراسل صحفي ، ولكن يُخشى جرّ المتاعب الكثيرة على من يلجأ اليه في المناسبات الرسمية .

قدّم المصلح دجون ويلكز ، الذي لم يكن يؤمن بالاصلاح قط ، هذه النصيحة إلى الخطباء : « ليكن عندكم ما تشاؤون من جسارة ووقاحة ، وكونوا مرحين ما أمكنكم ذلك ، وردّدوا كل ما يمرّ بخاطركم ! »

هذه النصيحة لا ينبغي اخذها بحرفيتها . ربما جعل التكلم بلا همّ مرثية أكثر روعة ، غير ان ذلك قلّما يفوز برضا الحاضرين واصواتهم .

ولكن ذلك لا يمنع من ان يكون ثمة شيء حقيقي جداً في ما قاله ويلكز .

فلطالما لاحظت ان اولئك الذين تكون نبرات صوتهم مرفوعة وسهلة في الحديث الخاص يصبحون أكثر تكلفاً عندما يتكلمون امام الناس . وعلى النقيض فان الخطباء الذين يروقون للناس غالباً ما يكونون كتّاباً مزعجين يبعثون على السأم . يمكن للمرء ان يكون ذا تفكير مشرق ، ولسان طلق ، وشخصية مغنطيسية ، بوسعه ان يطلق الكثير من الأفكار ، ومع ذلك يعجز عن أن يكون كاتباً جيداً .

كان لويد جورج ألمع خطيب في زمن شبابي ، وكان يحمس جمهوره ويلهبه ، ومع ذلك لم يلقَ يوماً نجاحاً كبيراً بقلمه . ان دماغاً من طراز ضخم ، وخيالاً ، ومواهب خطابية ، كل ذلك لا يكوّن بالضرورة كاتباً . ينبغي للكاتب أن يكون ذا موهبة خاصة .

وفي حين يرتكز الفن الخطابي بخاصة على التأثير في اللحظة نفسها ، فان الفن الكتابي يتوقف على فن خاص .

التكلم أمام الناس هو التصرّف . الخطيب ممثل . وسر النجاح هو أن يكون المرء كشافاً .

لست أقصد أن أقول للمبتدىء انه ينبغي ألاّ يكون صادقاً . فالممثل الذي لا يكون تمثيله صادقاً لا يقدّم عملاً ناجحاً على المسرح . ويصدق هذا على الخطيب . ينبغي أن يكون صادقاً . ينبغي أن يؤمن بما يقول . ولكن ليس من

شأنه أن يجعل صدقه مشكوكاً فيه بقدر ما عليه ان يضرب على الأوتار الحساسة. ومثل هذا الضرب لا يكون بالضرورة مناقضاً للذكاء. فما نعتبره حقيقياً لا يكون قوياً بما فيه الكفاية إذا كنا نحسّ بأنه غير حقيقي ايضاً.

وإلى بعض النصائح العملية الآن.

يجب أن تكون العبارة الأولى كهربائية، فتأسر الجمهور.

لا ينبغي إثارة اعصاب الحضور بحركات لا فائدة منها. حافظ على هدوئك. قم بحركات طبيعية، ولا تكررها سلفاً أمام مرآتك. سيطر على التشنج العضلي وبخاصة في الوجه، وتخلَّص منه بلا شفقة.

لا تدع نظرك يتيه في القاعة. يستحسن اختيار فرد من المستمعين والتوجه اليه بالكلام.

هذا ما قمت به شخصياً في إحدى حملاتي الانتخابية، وقد حققت نتائج طيبة. وكان الرجل الذي اخترته يوجه إليَّ بالمقابل نظرة تبدو مأسورة بحيث انني اعتبرت نفسي خطيباً ملهماً. وكان آخر من توقّف عن التصفيق من بين جميع الحاضرين.

وفي اليوم التالي أبصرته جالساً لدى عتبة باب وأنا أقوم بجولتي الانتخابية. وقد شعرت بالخيبة إذ ذاك لأنني لم أؤثر فيه كما سبق لي. وأقبلت زوجته إلى الباب، فاستقبلتني بفرحة عارمة واوضحت لي الأمر: «لا تبالِ بما يبدر منه، فهو شديد الصمم».

فزال زهوي.

وليست النصيحة بأقل أهمية.

كيف يمكن تحضير خطاب ما؟ ان كل امرىء يتبع الطريقة التي تلائمه أكثر من سواها. وإني مورد فيما يلي الطريقة التي أنالتني أفضل النتائج.

لا ينبغي الاعتماد إلاّ على العمل ، العمل المتصل ، المثابر .

انحت كل عبارة من مشروع خطابك بجد وبلا انقطاع ، وصنّف افكارك ، ثم ضع الخطوط الكبرى لما ستقوله ، واحداً واحداً ، حبراً على ورق .

إنك لن تستطيع ان تثير حماسة جمهورك اذا لم تؤدِ مجموعة ادلّتك بكل وضوح إلى خلاصة محتومة .

واذ تكون قد بلغت هذه المرحلة من التحضير ، بعد أن تكون قد اخذت رؤوس أقلام موجزة وقارصة بحروف كبيرة مقروءة ، استخدم ذلك كأساس لمراجعة خطابك . ولكن اياك أن تستخدمه إلاّ كأساس فقط . دع الشكل الصحيح للعبارات التي ستعبّر عن أفكارك إلى وحي اللحظة . امنح خطابك مرونة كافية للردّ على معارضة الجمهور والطوارىء .

ان الكلمة المطلقة من الذاكرة ليست بالطبع الأكثر صحة ، ولا الأكثر جمالاً ، ولكنها حتماً الأكثر حيوية . والطريقة الحيوية ، لا الطريقة الجافة المتحجرة هي التي تلمس شغاف قلب الجمهور ، وتجعله يتقبّل ما يود الخطيب أن يُسمعه اياه .

إن الخطاب الممتاز من حيث الأسلوب هو خطاب ميت قبل أن يُلفظ ، اللهم إلاّ إذا كان من إنشاء سيد في فن الكتابة .

ومع هذا فان الذاكرة ينبغي أن تمثّل دورها في بعض أجزاء الخطاب ، في عبارات الافتتاح ، مثلاً . وكذلك أقول عن الخاتمة . ففي بداية الخطاب يجب اجتذاب اهتمام الحاضرين ، وفي الخاتمة يجب انتزاع موافقتهم .

وينبغي كذلك البدء بقوة ، والانتهاء بقوة . ولست أقصد بقولي هذا ان منتصف الخطاب ليس بلا اهمية . ففاتحة الخطاب الجيدة وخاتمته الممتازة لا فائدة منهما اذا كانت مجموعة الادلة في سياقه مقلقلة .

وحذار من محاولة تسلية الجمهور برواية نادرة اذا لم يكن الموضوع يتقبّل ذلك . فهذه حيلة غير مأمونة النتائج .

ولكن اياك أن تضيع الفرصة لتظهر فيها الذكاء وخفة الروح . ومع ذلك لا تكن فكهاً ، ما لم يكن الموضوع غير جدّي . عندها يمكنك أن تكون خفيفاً ما امكنك . حتى القضايا الجدية فانها انما تقدّم غالباً بطريقة أفضل عندما يُستخدم في عرضها شيء من الخفة .

لا تكن مبهماً . فعندما تشعر أنك تحلّق في سماء الأفكار ، تشبث بالأرض بكل قوة موضحاً أدلتك بمقارنات وتشابيه بسيطة ، مأخوذة إذا أمكن من حياة كل يوم . إلهِ جمهورك !

غير أن الاحتفاظ بالجمهور لا يعني انه يلتزم بحججك . ذلك بأن ما يؤمّن هذا الالتزام هو صدق أقوالك وحده .

ومهما يكن من أمر الطريقة التي يختارها المبتدىء ليتكلم بها أمام الناس ، فانه لن يتوصل إلى شيء دون تدرّب تدرباً متواصلاً وشاقاً . كان من عادة أحد أصدقائي ، في مستهل حياته العملية ، ان يشهد كل أنواع الاجتماعات الادارية ، واجتماعات حاملي الاسهم ، والسياسيين ، بهدف وحيد هو اقتناص كل فرصة للتحدّث امام الناس . وانها لعادة ممتازة ! « فالمهارة تأتي بالمران » . والخطابة تأتي بالكلام ، وبه يتعلّم المرء كيف يُقنع الآخرين بأن يوافقوا على السير وراءه .

ولكن حذار ، فالتكلّم بطريقة جيدة ، والتكلم بيسر وسهولة ، ليسا مرادفين لالقاء خطب طويلة . حذار من الثرثرة والهذر . إذ ان رأس كل امرىء مهما يكن متواضعاً يمكن ان يدور عندما تسنح له فرصة التكلم أمام الناس ، لمجرد حب سماع صوته . وأقل الناس تواضعاً يمكن أن يصبح بسرعة امرأً لا يطاق بالنسبة إلى أناس لا يهتمون البتة بمعرفة ما اذا كانت

أقوالهم ذات أهمية للمستمعين اليها : فهم يتكلمون أطول وقت ممكن . ويكررون أنفسهم .

بامكاننا تجنّب هؤلاء الاشخاص في حياتنا الخاصة ، ولكن في حياتنا العامة علينا أن نتحمّلهم لأن لهم حاسة خاصة لكي يُعيّنوا رؤساء اجتماعات .

حذار ، ايها الشبّان ، لا تنسجوا على منوالهم الثرثار . فلن يصل واحدكم إلى ما يصبو اليه اذا لم يتذكّر الايعاز القديم قبل أن يلقي خطابه : « قف ! تكلّم ! أصمت ! »

طريق السعادة

هل يحقق النجاح السعادة ؟

بالطبع ، ليس بنفسه . فكل شيء يتوقف على الطريقة الّتي نستخدمه فيها . النجاح يجرّ القوّة . وفي استخدام القوة استخداماً حسناً تكمن السعادة .

كثيرون من الناس تراهم يرددون المثل السائر « القوة تفسد من يمتلكها » دون ان يتوقفوا لحظة للتفكير في ان ذلك ليس سوى سخافة مجردة . فمن له ، بوجه الاحتمال ، فرصٌ لكي يصبح فاسداً ، من هو مرتاح لأنه حقّق كل طموحاته ، أو الذي أخفق ؟

ان الفساد الجلي ، المفترس ، نجده لدى اولئك الذين يتأكل نفوسهم الحقد على العالم وعلى أنفسهم .

بالطبع أنا لا أقصد أن أنكر ان الرجل الناجح لا يستسلم لاغراءات القوة . لذلك ينبغي له السهر بكل انتباه على الطريقة الّتي يتعامل بها مع الناس الذين هم تحت ادارته . عليه ألاّ يكبح مواهبهم ويطمس شخصيتهم . ولا ينبغي له أن يصنع منهم خدماً او دمى تُحرّك بالخيطان في خدمته .

وبقدر ما تكون سلطته على امرىء ما قوية ، بقدر ما ينبغي له ان يجتهد لتجنّب القيام بأي شيء يمكن ان يجرح كبرياء هذا الشخص ، او ينال منه .

والتصرّف المعاكس هو بمثابة ارتكاب خطيئة مميتة .

ولكن يمكنني التأكيد ان الناجحين ، على العموم ، أقل فساداً من الفاشلين . فلهم أسباب أقل للاساءة إلى سواهم ، وأسباب أكثر للاحسان .

هناك ثلاث قواعد كبرى بالنسبة للرجل الناجح الذي يبغي أن يكون سعيداً : « ان يكون عادلاً ، ومشفقاً ، ومتواضعاً » .

القاعدة الأولى تفرض عليه أن يكون شريفاً في المعاملات المالية ، أو في السياسية ، وان تكون له الرغبة بالطبع كي يكون عادلاً ، وان يكون مصمّماً على تطبيق الاتفاقات بنصها وروحها .

والاسطورة المنتشرة انتشاراً واسعاً ومفادها ان الناجحين هم أناس عديمو الذمة ، غير صحيحة .

النجاح ليس برهاناً مطلقاً على الميزة الاخلاقية لدى البشر ، ولكنه مع ذلك محكّ قاس . وان الفكرة القائلة بأن النجاح يقوم بالضرورة على أخطاء أدبية أو اخلاقية سببها أننا نحكم على الناس بموجب رأي أعدائهم . ولعل أفضل من يستطيع الحكم بنزاهة على سلوك امرىء ما هم اولئك الذين يعملون معه . فاذا احسنوا القول فيه فانه يكون ، ولا ريب ، مستحقاً ذلك لأنه غير فاسد .

اما الفاشل فهو دائماً واثق من عطف اولئك الذين هزموه ، لأنه يقدّم اليهم حجة على انتصارهم ، لا عقبة !

وتعتبر المزية الثانية ، وهي الشفقة ، متناقضة أحياناً مع العدالة . ولكنها في الحقيقة ليست كذلك . إنها قضية تعود إلى ضمير القاضي ان يستطيع تخفيف وطأة القانون بالشفقة في تلك الحالة الفردية . ويمكن ان تكون مشدودة إلى العدالة ، او متحوّلة إلى ضعف مجنون . وقبل استخدام الشفقة ينبغي لنا معرفة ميولها جيداً .

غير أن الشفقة ليست ربما منتشرة في قلب البشر إلى درجة ينبغي معها أن يكون المرء حذراً ، محترساً . ينبغي اكتساب الشفقة . والرجل الناجح هو بالطبع آخر من يستطيع التذمّر من صعوبة امتلاكها . ففي البـدء سنحت له كثيراً فرص الاحساس بلسع السوط لكي لا يتعاطف مع الكلب المضروب . وهو يعرف ايضاً أنه ربما اتفق ذات يوم ان احتاج في عمله إلى النظر بعين مشفقة إلى حالة معينة .

لعل شكسبير لم يخطر بباله ذلك عندما كتب يقول « الشفقة تجتذب أفضالاً إلى من صدرت عنه كما تجتذب افضالاً إلى من تُوجّه إليه » ، ولكنه على أي حال ، نطق بالحقيقة الكبرى . فاولئك المشفقون على الآخرين يختزنون الشفقة لأنفسهم .

ولكن ما هي بالضبط هذه الخاصية المعروفة بالشفقة ؟ انها تتجاوز كثيراً الرغبة في عـدم تحسين المرء فائدته الشخصية . إنها شعور بالحنان او الرقـة ينبثق من حالة مريرة كما تنبت الزهرة من الصخر . إنها شعور عميق بالشكر لنظام الأشياء الذي يجد تعبيره الكامل في عمل خارجي ويؤمّن للذين يتصرّفون هكذا سعادة خالصة لا تشوبها شائبة .

ويقترن بالشفقة كرم النفس ومحبة الغير . هناك سبل كثيرة أمام الرجل الغنيّ الـذي يرغب في أن يبـدو شاكراً ومُعترفاً بالجميـل للفوائد التي اصابته . وفي سعيه وراء السعادة ينبغي له ألاّ يدع الفرص التي تتاح له تفوته . فذلك يتيح له مساعدة الآخرين على بلوغ هذه السعادة التي يشتهيها الجميع .

والتواضع هو أكثر الخصائص صعوبة في الاكتساب . إذ يبدو أن ثمة شيئاً متأصلاً بعمق في طبيعة رجل الاعمال هو ضد التواضع . ذلك بأن مهنته التي تقوم على الكفاح ، والشجاعة ، والتملك هي التي تدفعه ، كما يبدو ، إلى الغطرسة أو العجرفة .

يقول اللورد بيفربروك : « أنا شخصياً لست أدّعي أنني متواضع ،

ولكن بوسعي الاعتراف بأنني بقدر ما استطيع اكتساب التواضع فإنه سيكون لي مصدر سعادة . إن الكثير من الأمثلة تثبت ان النجاح والتواضع ليسا متنافرين، فالصعوبة في التوفيق بينهما تكمن في أن « الحضور الأبدي للذات أمام الذات ، مع انه مألوف نوعاً لدى البشر ذوي الطموح الكبير ، والاناس المميزين ، ليس سوى خدعة . »

من المفهوم ان ينتهي الأمر برجل اعمال، بعد سنوات من اصدار الأوامر ، إلى اتخاذ مواقف كيفية . غير أنه لا ينبغي له ان يتعالى عن هذه الغلطة ، وعليه ان يدافع عن نفسه تجاهها . ومع انه من الممكن السقوط ، فعليه ألاّ يعتبر انه خسر المعركة .

هناك بالطبع نوع من التواضع ينبغي لكل الناجحين أن يمارسوه. ينبغي لهم تجنّب التقليل من قيمة الشبان الذين ينسجون على منوالهم ويقتفون آثارهم .

هذا الادعاء الذي يجعلهم يرفضون تقييم كل سلفة أو كل فرصة ملائمة للمواهب الناشئة لا يُغتفر . والشخص الذي ينجرّ إلى هذا العمل الذي ليس سوى شكل من أشكال الحسد ، لا يمكن أن يكون سعيداً لأن الحسد هو من دون سائر الاهواء أقساها .

ان التواضع ضروري للسعادة .

حتى لدى الشخص الذي توّجه النجاح الكبير ، فان انعدام التواضع يسبّب انعدام الكرامة ، ويخلق انزعاجاً ادبياً . إن هذا الشخص ينقل مشاعره هذه إلى المحيطين به ، فينشأ جو لا يمكن ان ينمو فيه التفاؤل .

(٢)

الفصول التالية مترجمة من كتاب « كيف تفقد مخاوفك وتجد مفتاحك إلى السعادة » هارولد شرمان :

How to lose your fears and find
YOUR KEY TO HAPPINESS

- عقلك ومستقبلك
- لبدننا علينا حق !
- لا شيء يحدث مصادفة
- دور الإيمان في حياتنا
- الميول العُصابية
- الغرور الزائف
- عقدة التضحية
- الخوف من التقدم في السن
- الخوف من الموت

عقلك ومستقبلك

انا اعرف ان لدى الكثيرين منكم خططاً عظيمة للمستقبل . انت تشعر انك عما قريب سيتاح لك استثمار اختبارات ماضيك . ولعلك نظرت إلى الأمور التي حدثت في الماضي ، وحيث ارتكبت خطأ في التقدير أو الرغبة ، قلت لنفسك : « لن ارتكب هذا الخطأ ثانية . سأفيد من الدرس الذي علمتني إياه التجربة . سأبني مستقبلي على أخطاء ماضيّ . »

إذا أنت بلغت هذه المرحلة من التطور بحيث تستطيع النظر إلى نفسك كما ينظر المرء في المرآة ، مع الشجاعة على تبيّن نواحي ضعفك وعيوبك والارادة على معالجتها — فإنه ليس على الارض قوة تمنعك من تحسين وضعك تحسيناً كبيراً .

واعرف اصدقاء كثيرين يبذلون كل جهد لتغطية اخطائهم ، مما يحملك على الاعتقاد انهم يحبّون اخطاءهم ، والحقيقة هي أن بعضهم لكذلك . غير أن الجهد نفسه الذي ينفقونه في محاولة تقديم المعاذير عن تقصيرهم هو كاف لإزالة هذه العيوب والنواقص إذا ما حُوّل ذلك الجهد في هذا الاتجاه . ومن السهل عليك أن تكوّن عادات حسنة كما هو سهل أن تكوّن عادات سيئة ، ولكن الصعوبة تصبح مضاعفة عندما يود المرء التخلص من عادة ما بعد تكوينها . ذلك بأنك قد فرضت هذه العادة بقوة على عقلك الباطن الذي يجعلها تتكرر

اوتوماتيكيا في كل مرة تبرز فيها حالة تكون تلك العادة قد لعبت دوراً فيها .

ان السبيل الوحيد لتحطيم عادة ما هو أن تتصوّر نفسك تقوم بالاستجابة العادية السليمة لما يحدث . انظر إلى نفسك بعين عقلك ، وقد تغلّبت على العادة السيئة ، بعملك ما ينبغي عمله عندما يقتضي الظرف ذلك . فهكذا تخفّض من سيطرة تلك العادة عليك . وباستمرارك في تصوّر نفسك مجابهاً كل حالة بالطريقة الصحيحة ، فإنك في النهاية ستتخلص تماماً من العادة السيئة ، وتستبدلها بعادة حسنة .

في تخطيطك مستقبلك ينبغي ان تنظف عقلك من الحطام ، من الأفكار ، والانطباعات المدمّرة التي اخترنتها فيه عبر السنين . وسيبدو لك ذلك كتنظيف عليّة قديمة . وإذ تنظر إلى داخل نفسك ستدهش لاكتشاف الكثير من البقايا القديمة — افكار بالية ، وردود فعل خاطئة لأشياء حُشرت في عليّة ، ونسيت فيها منذ زمن طويل — ولكنها عملت فقط طوال هذه المدة على تشويش تفكيرك السليم ، والتأثير على ردود فعلك الحالية للاشياء ، والحؤول بينك وبين الاندفاع إلى الامام بالسرعة التي لديك .

قالت لي سيدة منذ فترة من الزمن : « يبدو انني لا أستطيع ابداً تحقيق ما اريد . ان حياتي ملأى بالنشاطات غير الضرورية — هناك ضغط شديد على وقتي ، وطلبات كثيرة كثيرة — وليس ثمّة شيء يمكنني عمله لاصلاح الحال . »

بالطبع ليس هناك شيء يمكنها عمله ، ما دامت تتصوّر نفسها عاجزة عن تبديل حالتها . انها ، يومياً ، تمنح عقلها الباطن فكرة انها لا تستطيع تحقيق ما تريد ، وعقلها الباطن ، خادمها الأمين يهتمّ بالاّ تحقق شيئاً ما دام لا يستطيع ان يقدّم إليها إلاّ ما تأمر به .

الواقع انها ترغب حقاً في عمل الاشياء التي تقوم بها وإلاّ كانت اهتمت بعمل شيء آخر . بالطبع كل إنسان لديه مسؤوليات — بعض الواجبات التي

يمكن الا تكون من اختياره — ولكن ليس ثمة سبب يحول دون ان يبدأ الواحد منا بعمل الاشياء التي يريد حقاً القيام بها. وكل ذلك يتوقف على موقف عقلنا. فإذا كان بوسعنا رؤية أنفسنا ، بعين عقلنا ، بحيوية وثقة ، ونحن نقوم بالشيء الذي يحلو لنا أكثر من سواه ، فلن يطول الزمن قبل ان نجتذب الظروف والحالات التي تمنحنا فرصة تنمية قدرتنا على ذلك الشيء . لا شيء يمكن أن يستعصي عليك بلوغه إذا كنت تريده بحماسة كافية ، وبذلت في سبيله الجهد المطلوب . فعقلك الداخلي ، أو الباطن ، سيزودك بالمواد التي تبني المستقبل الذي تتصوره إذا زودته بالصور الذهنية الصحيحة ليعمل بها من اجلك .

كان ابراهام لنكولن ، محرر العبيد ، يود ان يصبح محامياً مهما كلف الأمر ، فكان يسير على قدميه ٤٤ ميلاً ليقترض مجلداً من «تعليقات بلاكستون». فضلاً عن سيره تسعة أميال يومياً لمتابعة الدروس في كوخ خشبي بدائي . ففي سبيل تحصيل العلم ، كان يستعذب بذل جهد جسدي وعقلي مهما كبر . كان يرى نفسه يحصل على خلفية من المعرفة والاختبار تؤهله للقيام بأمور عظيمة في الحياة ، وهكذا كون عقله الباطن ، خادمه الأمين ، مستقبله الباهر .

ان مستقبلك لا يحتوي الا على ما بنيته في ماضيك — ما دمت ترسي الآن الاساس لما سيحدث غداً ، وبعد غد ، وفي الأيام المقبلة . عليك ان تنزع كل الحجارة الضعيفة من الاساس ، والا فإنك تبني ، دون وعي منك ، هيكلاً سينهار ويسقط عليك .

يصعب على المرء ان يتبين القوة التي تتجمع من جراء كل عمل افرادي إذ يضاف اختبار إلى سواه . فسلسلة من التحركات الخاطئة ، مهما يكن صغيراً الواحد منها بحد ذاته، تتضخم في النهاية فتصبح كارثة كبرى . فاغتيال ارشيدوق غير معروف كثيراً اطلق شرارة الحرب العالمية الأولى ، ولكن الأوضاع والظروف كانت تسير في ذلك الإتجاه طوال شهور وسنين .. فالطمع والحقد، والمنافسات القومية ، كل ذلك كان قد بلغ نقطة الغليان ، فجاء هذا العمل

الوحيد يرفع الغطاء عن المرجل ، ويفجّر الوضع .

من خصائص نظام حياتنا الحالي اننا نرهق انفسنا كثيراً قبل التوقف لقراءة ما هو مكتوب على الجدار . اننا نؤذي اجسادنا ونملأ عقولنا بالصور الذهنية للخوف والحقد ، ثم نجد صعوبة في فهم السبب الذي من أجله نشكو من انهيار عصبي .

لا حاجة بك للمرور بمثل هذا الاختبار إذا سيطرت على نفسك الآن . نظّف عقلك الداخلي أو الباطن من كل الصور الذهنية الخاطئة . انظر إلى نفسك وانت تبدأ مسيرتك على أساس نظيف ، جديد . لا تدع لأخطائك أو عجزك في الماضي مجال التأثير على مستقبلك . فلا مبرر للفشل مجدداً إذا كنت قد فشلت في السابق . الاّ إذا كنت تخشى من الفشل وترى صورة حية للفشل . امحُ مثل هذه الصور من على «شاشة السينما» التي في عقلك ، وتصوّر بدلاً منها ، ومكانها ، صوراً سعيدة ، ناجحة . توقّع أوضاعاً سارة حولك . ابحث عن رفاق متعاطفين متناغمين معك . اظهر اهتماماً مخلصاً . ودوداً بنشاطات أولئك الذين تعزّهم وبقضاياهم — فتراهم يستجيبون بإظهار اهتمام مفيد متفهّم بشؤونك . فمستقبلك هو كلياً ما انت صانعه . ويكفي ان تدرّب عقلك حتّى يفكر بالصور الذهنية التي يمكن ان تحمل إليك النتائج الحسنة فقط . وهو سيحذّرك ، غريزياً ، في كل مرة تحاول صورة ذهنية خاطئة أو انطباع خاطىء الدخول إلى عقلك الداخلي أو الباطن .وسيكون بوسعك ان تطرد هذه الصورة الخاطئة بجهد من ارادتك — مانعاً هكذا عقلك الباطن من العمل ضدك .

وستدهش للسرعة التي تبدأ فيها مخاوفك وقلقك بالاختفاء إذ تبدّل نظرتك.

يقول العالم النفساني هارولد شرمان ، صاحب كتابيّ « كيف تتخلّص من مخاوفك وتجد مفتاحك إلى السعادة » و « كيف تستخدم قوة الصلاة » ،

الذي يصفه الدكتور نورمان فنسنت پيل بأن لديه فلسفة وتفهماً صحيحين للحياة والناس :

كان احد اصدقائي الحميمين يقطن مسكناً جميلاً في سطح مبنى فخم يشرف على اروع منظر لنيويورك وصورتها الظليلة ، فجار عليه الزمن ، وحرمه ثروته ، واكرهه بين ليلة وضحاها ، على تبديل اسلوب حياته تبديلاً جذرياً . ونزل إلى الحضيض — واقعياً ومجازياً معاً . إذ انتقل من شقته العليا إلى شقة في الدور التحتاني من البناية نفسها . واورد بعض اصدقائه ممن كانوا يترددون عليه في شقته العليا للتمتع بالمنظر البديع الذي تطل عليه شرفاتها ، الملاحظة التالية على سبيل التعاطف معه : « انه لوضع قاس حقاً ، يا فريد . اراهن على انك تفتقد السكنى في الدور العلوي ، وذلك المنظر الرائع الذي تطل منه على نيويورك . » ولكن صديقي ابتسم وهز رأسه قائلاً : « أنا أفتقد ذلك ؟ لماذا أفتقد ذلك عندما يكون لديّ منظر رائع من حيث أنا حالياً ؟ »

ومضى يقول : « انا هنا حيث يمكنني أن أدرس الناس . فتلك الصورة الظلية للمباني كما تبدو على خلفية السماء لم تتبدل قط ، ولكنني هنا أرى مناظر شيقة في كل مرة اتطلع فيها عبر النوافذ. فضلاً عن ان العيش في الدور الارضي ، عرفني على الكثيرين من الاشخاص في الجوار . وقد اكتشفت ان أفضل المناظر هو ما تراه في الآخرين . »

ان هذا الصديق تعلم كيف يتكيف مع الاختبار الخارجي — تعلم ان السعـــادة لا تتوقف في الأساس على بعض البيئـــات والممتلكات . فلو انه تمسك ، مع ذلك، بصورة ذهنية لاختبار الشقة العليا الفخمة ، وقارنها بأوضاع معيشته الحالية ، لما كانت له عينان تريان الحسنات التي يوفرها وضعه الجديد . ولكن ، الافضل من كل ذلك ، ان زوجته نظرت إلى الامور نظرته اياها إليها ، واستفادت مما كان يمكن اعتباره كارثة . ومنزلهما اليوم هو من أسعد الاماكن التي يمكن للمرء أن يزورها — على ما اعلم .

ان رجلاً وزوجة لديهما مثل هذه النظرة لا يمكن أن يبقيا طويلاً محجوزين، ومحدودين ، بالنسبة إلى الأمور الخارجية . فاذا كانا يستطيعان رؤية الجمال حيث لا يرى سواهما غير القذارة ، فان كل الجمال الذي يرغبان فيه سيحصلان عليه بمجرد طلبه .

في حالة هذا الزوج والزوجة ، لقد تحسّنت أعمال الرجل لأنه طالما تصوّر باستمرار نفسه يجمع ثروة جديدة ، ولكنهما يفضلان البقاء حيث هما مع أنهما يستطيعان التنعّم ببعض فخفختهما السابقة.

صُنْ صورتك الذهنية . إذا كنت قد عانيت انقلابات اقتصادية ، أو اضطراباً شخصياً قاسياً ، فلا تطل بؤسك بالحياة المتواصلة مع هذه الاختبارات في عقلك . انبذ الماضي ، وتمسّك بالمستقبل مع وعده بكل شيء في الحياة تريده أو تحتاج اليه . سيكون هناك بانتظارك في اللحظة التي يمكنك فيها أن تتصوّره بحيوية وثقة على « الشاشة السينمائية » لعقلك الداخلي .

لبدننا علينا حق

منذ أمد قصير راح أحد أصدقائي من أصحاب السيارات يتبجح أمامي بالعناية الفائقة التي يوليها لسيارته . قال إنه يكشف عليها كلياً لدى الميكانيكي بانتظام كل ستة أشهر ، وانه يهتم دائماً بتغيير زيت المحرك في الوقت المحدد لذلك ، ويفحص كمية الهواء التي تُنفخ بها العجلات ، وما إلى ذلك من التفاصيل الدقيقة التي تكفل له أداء ممتازاً ، وحياة طويلة للسيارة .

ومضى صاحبي يقول : « وهل تصدّق إذا قلت لك ان عمر سيارتي عشر سنين ؟ ومع ذلك فهي تسير أفضل من أي سيارة جديدة ابتاعها أصدقائي ! »

وتطلعت ملياً في هذا الصديق الذي يتبجح هكذا بسيارته الرائعة التي بلغت العاشرة من عمرها ، فألفيت أمامي امرأً مريضا ، أشبه ما يكون بالحطام . فجسمه منتفخ بفعل الافراط في الأكل وسوء الافراز ، فضلاً عن تهدله لأنه لم يمارس التمارين الرياضية والحركة التي يحتاج اليها كثيراً . وكان كلما صعد بضع درجات من السلّم ضاق نفسه . وكان بوسع الناظر اليه التكهّن بأن جسمه ممتلىء بالسموم ، مع أنه لم يبلغ حدّ الخمسين.. إنه في الواقع ، من الناحية الجسمانية والصحية ، بالٍ ، وبرسم الطرح كالخردة في أكوام الحطام كالسيارات البالية التي تكدّس .

ولا عجب فقد استسلم إلى هموم العمل ، وتذمّر باستمرار من سوء الأحوال . كان ضعيفاً جسدياً ومعنوياً ، وكان فخره أو اعتزازه الواحد الأحد العناية الفائقة التي يوليها سيارته .

من مجرد نظرتي إلى هذا الرجل لم أتمالك من الشعور كم هم مجانين الكثيرون منا اذ نهتم اهتماماً غير طبيعي بأشياء كثيرة في الحياة لا تستحقه في الواقع . وربما كان صاحبي غافلاً ، حتى الآن ، عن أنه ما لم يبدّل أسلوب حياته وتفكيره ، فانه لن يكون في وضع يستمتع فيه لا بسيارة قديمة ولا بسيارة جديدة !

لماذا تأتي الفعالية الشخصية في المقام الأخير لدى التخطيط الحياتي عند الكثيرين من الناس؟ ان الحياة في هذا العصر الآلي تجعلنا نعتقد أن أجسادنا وعقولنا ستبقى مستمرة إلى الأبد . ولذا نرى هذا العدد الكبير من حالات الانهيار العصبي في سن الكهولة ، ولذا نرى الكثيرين يهرمون قبل الأوان ، ويحترقون قبل أن تبدأ حياتهم بداية حسنة . نسرّع محرّكنا البشري ، وننتج غاز « الكاربون » في أسطواناتنا (سلندرات) وصماماتنا ، « فنختنق » بالتفكير الخاطىء والحياة الخاطئة ، حتى لا يبقى بوسع صنيع الطبيعة الرائع ــ الجسد البشري ــ احتمال اساءة الاستعمال أطول من ذلك . بينما كان بالامكان الابقاء على حسن سيرنا بمجرد إطاعة بعض القوانين الطبيعية الأساسية .

ان مهمتك في هذه اللحظة بالذات إذا كنت تشعر بأنك متدني المستوى جسدياً وذهنياً ، تنحصر في الاهتمام بنوعية صورك الذهنية وميزتها . ففكرة الخوف تهاجم مراكز الأعصاب في جسمك فتحدث فيها تغييراً كيماوياً ــ خلق سموم ــ له ردود فعل مدمّرة على كل جهازك . وعلى النقيض من ذلك فان فكرة شجاعة أو متفائلة تنشط وتنعش وتقوّي ، وتثير مراكز الأعصاب نفسها ، وتحدث في جسمك تغييراً كيماوياً سليماً وصحياً .

لا ريب في أن صحتك وشبابك يتأثران تأثراً حاسماً بعقلك وفكرك . ولذا فمن المستحسن أن نعلم أن العمر ليس قضية سنين ــ إنه طريق المرء في النظر إلى

الأشياء ، أو ما يُعرف بالاستشراف . والصحة ليست قضية بنية الجسم (من حيث التكوين أو المظهر أو القوة) – نها قضية تربية جسدية وذهنية .

بعض أسعد الناس وأطولهم عمراً هم أولئك الذين أصيبوا بداء عضال طوال سنين . فهذا الداء بالذات فرض عليهم الحاجة إلى الأكل ، والشرب ، والعمل ، واللهو ، والنوم ، باعتدال ، وهذا بدوره كافأهم بصحة أفضل من صحة أولئك الذين يبدون أنهم لا يشكون من أي علة جسدية .

فاذا كنت تشكو من حالة صحية سيئة ، فانك لم تدرِ بعد كيف تستثمر ما تعتبره الآن سوء طالع وعائقاً قاسياً .

ان كل شيء يتم على خير ما يرام في النهاية . علينا أن نؤمن بذلك إذا كان علينا أن نؤمن بأننا سكان كون عاقل . والمشكلة هي أننا غالباً ما نكون قريبين جداً من مشاكلنا ومحننا وبلايانا لاستخلاص الدرس البنّاء أو القيمة الحقيقية ، فنسمح بدلاً عن ذلك بأن تتشوّه نظرتنا. ويقتضينا ربما سنوات طوال من النظر إلى الخلف بعقل مرح وعواطف رقيقة ، قبل أن نتمكن من القول : « أنا لن أبدّل الصورة الآن إذا قدرت . فالأمور التي حدثت لي ، أرى اليوم أنني تسبّبت في نزولها بي . ولكن لولا بعض المصاعب لما كان باستطاعتي أن أنمّي بعض القوى . ولولا بعض الأحزان لما عرفت بعض لحظات السرور . ان الحياة نفسها منظمة جداً : انها ، عندما يُقال ويُصنع كل شيء ، ما صنعته منها تماماً . فأنا الانسان الوحيد الذي ينبغي أن يكون هدفاً للومي أو اطرائي . »

ولكن ، يمكن أن تكون أمرأ سقيماً منذ مولدك . ويمكن أن تكون ولدت مريضاً وعاجزاً ، ومولوداً أصمّ ، أو أبكم ، أو أعمى ، أو مشلولاً . وأنت تردد : « ماذا منحتني الحياة ؟ كيف يمكنني القول ان الحياة أنصفتني . وانني مُنحت فرصة مساوية لفرص الآخرين ، وانني مسؤول عن حالتي ؟ »

هناك جواب واحد معقول ومفهوم عن هذا السؤال المنطقي جداً .

لو أن هذه الحياة كانت كل ما هنالك لكان لك الحق كله في إن تدين

التكوين ، وتشجب ما يبدو لك قسوة الطبيعة ونقصها . ولكنني واثق تماماً أن هذا الوجود الجسماني ليس سوى بداية تجربة حياة مستمرة تتجاوز وتتعدى الحالة التي نسميّها « الموت » !

في هذا البعد التالي يتمّ تكافؤ التفاوت الطبيعي الجسماني في هذه الحياة ، وستجد نفسك وقد تمتعت بشكل جسماني سوي ، ليس فيه أي عيب ، وليس عرضة لأي ألم .

إن الله ، الادراك الأعظم ، لم يرسم لك أن تولد بعيوب جسمانية أو تُصاب بها أو بأمراض . فبحكمته سمح بأن تولد بموجب القوانين الطبيعية الخاصة بالسبب والنتيجة السائدة على هذا الكوكب الذي نعيش عليه . فاذا كنت خـُلقت كاملاً ، ليس لك حرية الاختيار ، ولا أي ارادة للتقرير بين أسلوب التفكير والتصرّف الصحيح والخاطىء ، فانك كنت تُحرم إلى الأبد القوة المجيدة لتنمية نفسك عبر تجربة الحياة والتمتع بها . وكنت اذ ذاك تعمل فقط على أساس ميكانيكي .

ولذا ، فاذا كانت بعض الأسباب الطبيعية قد منحتك هيكلاً بشرياً تالفاً لتعيش فيه ، فلا تتحسّر على مصيرك ، ولكن استفد منه ما أمكنك ، مؤمناً بأن الحياة تخبّىء لك أكثر مما تحلم به – حتّى هنا على الأرض – إذا احتفظت بالصورة الذهنية الصحيحة . وأما فيما يتعلّق بالمستقبل فالجأ إلى هذا الايمان نفسه لتؤمن وتعرف أن كينونتك أو ذاتك الحقيقية ستحتل جسداً آخر مادته أفضل ، في الحياة المقبلة ، وهي حياة ستكون حقيقية بالنسبة إليك عند ذاك كما هي الآن .

إن ما له أهمية هو ردّ فعلك على تجاربك هنا مهما تكن عوائقك الجسمانية ! فنفسك تتطور بالقرارات التي تتخذها ، وبما تفكر ، وتصنع . فشخصيتك ، وهويتك ، و « أنا هو أنا » تبقى هي إياها . ولكن قدرتك على تنمية الصدق والتفاهم وكل المزايا التي يحتاج اليها شعورك ووعيك لتحضيرك للحياة المقبلة

تنمو وتكبر مع كل تجربة ذات قيمة جديدة .

عليك وحدك التأكد من أنك تقوم بالخيار الصحيح المناسب للاختبارات والتجارب التي تصادفك في حياتك . فاذا اخترت بحكمة فان الاختبارات التي تجرها إلى نفسك تساهم كثيراً في تقدمك في الحكمة والسلوك .

ان واجبات هذه الحياة ومسؤولياتها ذات أهمية كبيرة ، إلاّ أن اهتمامنا الصحيح بهذه الأمور هو الذي يحدد إلى حد بعيد تطور نفسنا . عش حياة حرمان ، وحياة أنانية ، فتعكس نفسك هذه الصفات ، ذلك بأن نفسك هي أنت الحقيقي ! ومثل هذه الأخطاء التي ما تزال تمتلكها ينبغي تصحيحها في مدرسة التدريب في حياتك الأخرى . وينبغي التعويض عن كل عثرة أو خطوة خاطئة . فأنت لا تستطيع أن تجتذب إلى ذاتك أي شيء لم تبلغه داخلياً .

إذاً ، صمم على الافادة ما أمكن من الفرص التي تسنح لك في روضة الأطفال الأرضية هذه لكي تكون مستعداً لمشاطرة المسرات العظمى الممكنة التي تتاح لك عند التخرج ، عبر الموت ، والعبور إلى المرحلة الواعية التالية لوجود نفسك المتدرج .

فكر طويلاً وعميقاً في التوضيح أعلاه . فاذا كان علم الطب عاجزاً عن مساعدتك : فضع نفسك تحت تصرف عقلك . انسحب إلى الحرم الداخلي للقوة الأعظم الموجودة والتي يمكن أن توجد تعرف إلى ذاتك الداخلية . أزل التشوهات في وعيك التي تنعكس في تشوهات جسدك. وفي حين أنك في هذه الحياة يمكن أن تستطيع أو لا تستطيع توليد طاقة تصورية كافية للتغلب على عجزك الجسماني ، فانه كان بامكانك بالطبع تصحيح مفهومك الداخلي ومحو الكثير من الانطباعات الملتوية كنتيجة لرد فعل خاطىء على مظهر خارجي مشوه ، وغير سوي .

مثل هذه المعجزات تُحقق بتصحيح موقف ذهني . انه لمن الضروري بالنسبة لكل واحد منا لكي نجعل مصاعب الحياة وآلامها محتملة ، أن نكتشف السبب

البنّاء وراء الأشياء . فاذا كان العالم الذي نعيش فيه يبدو إنه من غير نظام أو منطق ، فان الاختبارات ، اذاً ، التي ندعى للمرور بها لا تعني شيئاً بالنسبة الينا سوى البؤس .

قال أحدهم : « حبذا لو كان بمقدوري فقط أن أدرك وأميّز عمل خطة مقدسة أو لانهائية في حياة الانسان ، اذن لرضيت بكل ما يصيبني بصبر وشجاعة وجلد . ذلك بأنني أعلم اذ ذاك أن لكل شيء مكاناً في مشروع الأشياء العظيم ، وان كل اختبار مهما يكن مرّاً أو حلواً ، قُصدت منه خطة مقدسة كبيرة أن يترك تأثيره في نفسي ! »

عندما تكون الصحة موفورة ، وعندما يكون الصبا يمور في جسد الواحد منا ، فان الحياة تصطبغ باللون الوردي . فالله في سمائه ، وكل شيء على ما يرام في هذا العالم . ولسنا نحتاج إذ ذاك إلى الكثير من الفلسفة لكي نجابه شؤون اليوم العادية . فالصحة تمنحنا البريق الموقت للخلود . علينا أن نتوقف قليلاً ونفكّر لكي ندرك أنه كان زمن لم نكن ظاهرياً « موجودين » — زمن يسبق مولدنا الأرضي عندما لم يكن بوسع أحد التكهّن بأننا سنوجد يوماً ما . ونحن قلما نهتم بسير الزمن في الاتجاه الآخر — في لحظة معينة في المستقبل عندما يُلقى هذا الجسد جانباً ، إما كثوب بالٍ ، أو كثوب ما عاد صالحاً .

ان الحياة مدرسة يتخرّج فيها البشر باستمرار في الشعور والوعي . والحياة هي نهر صاخب ينبغي لنا أن نصارعه ، وعندما ننمّي في أنفسنا القوة على ركوب أمواجه ، فانه يحملنا بكل جلال وهيبة إلى أشياء أسمى وأجمل !

لا شيء يحدث مصادفة !

أتدرك كم تعني لك معرفتك معرفة اليقين أن لا شيء يحدث مصادفة ؟ وأنك تعيش في عالم منظم تنظيماً جيداً بحيث ان أبسط الأمور لا يحدث دون أن يكون ثمة سبب مناسب خلفه ؟ وانك أنت شخصياً صانع مصيرك ، عن وعي منك أو عن غير وعي ، مجتذباً الظروف المحيطة بك ، إما لمصلحتك الشخصية أو لغير مصلحتك ؟!

أعرف أن ذلك للوهلة الأولى سيبدو من الصعب عليك أن تصدّقه. وأعرف أنك ستشعر ، وأنت تنظر إلى حياتك الماضية وتحاول أن تحدد لماذا حدثت بعض الأمور ، انك لست مسؤولاً عن الكثير منها ، وان الحياة ، لسبب ما خارج عن ارادتك ، رأت من المناسب أن تفسدك أو أن تفرض عليك بعض الاختبارات التي لا يمكن أن تكون أبداً من اختيارك . ومع ذلك ، في لحظات غير حذرة ، فان مخاوفك وهمومك قد صوّرت هذه الحالات تصويراً حاداً وقوياً بحيث أن عقلك الباطن ، بقدرته على خلق ما تتصوّر ، اضطر إلى جرّ تلك الحالات اليك وعليك .

ربما أنت لم تتصوّر الحدث نفسه ، ولكن خوفاً عاماً من حالة ما جعلك عرضة لأي واحد من الأحداث الكثيرة الناشئة عن هذه الحالة . تذكّر دائماً أن عقلك الباطن هو خادم مخلص أمين يتمتع بالقدرة على انتاج ما تتصوره بحيوية .

وبمجرد ترسيخ ذلك في فكرك يصبح بوسعك أن تفهم لماذا يقضي الكثيرون من رجال الأعمال بُعيد إعلان انسحابهم من مجال العمل. ذلك بأنهم تصوّروا ذهنياً طوال سنين كثيرة أنهم بلغوا نهاية حياتهم العملية. ولقد رأوا بعين عقلهم اليوم الذي سيردّدون فيه «انتهى كل شيء.» وبلغ منهم السخف والحمق أنهم لم يتصوّروا أنفسهم يشاركون في أي نشاط يتعدّى حياتهم العملية. وهكذا تكون النتيجة ان العقل الباطن يرضى بالواقع، وهو أن حياتهم قد انتهت، فيروح يعمل على إنجاز الصورة — فيسلبهم تمسّكهم بالحياة.

منذ بضع سنين كان البروفسور كلايتون، من مدينة ماريون، في ولاية انديانا الأميركية على علاقة بنظام المدارس الرسمية الحكومية منذ سنوات طويلة، وكان محبوباً من زملائه الأساتذة ومن الطلاب في مختلف أرجاء الولاية. وبصفته أكبر الأساتذة بفضل الأقدمية في الخدمة كان رئيساً لمؤتمر الولاية الخاص بمعلمي المدارس الثانوية الذي عقد في ماريون.

في ذلك المؤتمر كان على البروفسور كلايتون أن يلقي الخطبة الرئيسية. وقد سرّه ذلك بالطبع وأثاره واعتبره شرفاً عظيماً، فاختار كملاحظات ختامية في تلك الخطبة قصيدة من الجزء الخامس من السلسلة المدرسية الشهيرة لماك غفي. فبهذه القصيدة تُذكر بطريقة مؤثرة سنوات الخدمة، وتنطبق بصورة شخصية على كل المعلمين الحاضرين.

وقد أحسّ البروفسور كلايتون بالتأثر العميق وهو يرددها، والذين أصغوا اليه ذكروا أن صوته تهدّج وقفزت الدموع إلى عينيه عندما بلغ المقطع الذي يشير إلى الأصدقاء الأحباء الأعزاء في الأيام الخوالي، وهذا نصّها:

«لسنا جميعاً هنا —
هناك أولئك الذين رحلوا،
ولكننا نمضي، ونمضي ...»

ومع ترديده هذه الأبيات الشعرية ، انحنى البروفسور كلايتون بغتة إلى أمام ، ثم سقط أرضاً ، جثة بلا روح !

لقد تصوَّر إمكانية موته شخصياً وهو في حالة انفعال قصوى — فعمل عقله الباطن على الفور على تحقيق صورته الذهنية القوية تلك ، فأحدث رد فعل شرياني بلغ قلبه ، فأوقفه .

وإذا كنت تعتقد أن ذلك ليس سوى مصادفة بحت ، فهناك حالة أُخرى شديدة الشبه بها حدثت بعدها ، ومنذ زمن غير بعيد ، في مدينة هوايتهاوس ، في ولاية نيو دجرزي . فقد نشرت جريدة « نيويورك تايمز » وفاة ويليام دويل دتمارز المفاجئة ، وكان عضواً في المجلس التشريعي لولاية أوهايو ، أنه كان يلقي خطبة في اجتماع ضمّ أعضاء شركة دتمارز — ستّرايكر التي كان رئيسها . وقد وقف بالقرب من طاولة في الحديقة . قالت الجريدة : « وقد سقط بلا حراك بُعيد ترديده تلك الكلمات في الجزء الخامس من سلسلة ماك غفي للقـــراءة :

« لسنا جميعاً هنا —

هناك أولئك الذين رحلوا ،

ولكننا نمضي ، ونمضي ... »

يتضح جلياً من هاتين الحالتين المماثلتين أن العقل الباطن يتصرّف بدقة وضبط التصرّف نفسه في كل شعور عندما يؤثر فيه النوع نفسه من الانطباع . وهكذا فان كلمات القصيدة جعلت دتمارز يتصوّر موته تماماً كما حدث للبروفسو كلايتون قبل بضع سنين . وكانت الظروف عاطفياً وجسدياً مناسبة تماماً لكي تُحقّق الصورة الذهنية من فورها !

ليس ثمة شيء يدعى مصادفة في كون يعمل بموجب بعض القوانين الذهنية والطبيعية . هناك كثير من الأحداث نجد صعوبة في تعليلها بالفحص السطحي ،

ولكن يمكنك أن تكون مطمئناً إلى أن هناك سبباً أساسياً وراءَها ، وليست وليدة المصادفات كما تبدو .

كثيراً ما نسمع مثل هذه الملاحظة : « لو أن فلاناً قام بكذا وكذا ، لما حدث ما حدث . » غير أن الحقيقة تبقى أن فلاناً لم يقم بكذا وكذا — وما حدث كان النتيجة الحتمية !

أنظر إلى السبب وراء كل شيء يحدث لك . إلقِ نظرة فاحصة على ماضيك لترى إذا كان بامكانك اكتشاف حالة ذهنية جرّت اليك دونما وعي بعض الظروف . افحص عقلك الباطن ، وحدّد طبيعة صورك الفكرية الحالية المختزنة هناك . فانك ستجد بعضاً منها سرعان ما تعترف من فورك أنها خاطئة — بوسعها التأثير في الطاقة الخلاقة الكامنة في داخلك فتحدث في حياتك حالة خاطئـــة .

أشغل نفسك في اللحظة نفسها التي تكتشف فيها صورة ذهنية خاطئة ، وامحها من شعورك ووعيك واستبدلها بالصورة الذهنية الصحيحة الملائمة التي تجد فيها نفسك متحرراً من مثل هذه الحالة ، أو متغلّباً على الخوف منها . فاذا لم تفعل ذلك ، وإذا سمحت لنفسك أن تتصوّر صوراً ذهنية مماثلة ، فتوقّع ، في يوم من الأيام ، أن ترى تلك الأمور تحدث لك في حياتك نفسها .

ان حالة عقلية سعيدة ، متفائلة ، تجابه المصاعب والعقبات ، تولّد قوة داخلية يمكن أن تجابه هذه المصاعب وتكافحها ، وتتيح لك مجدداً أن ترى بوضوح ، وتتصرّف بذكاء ، وتحصل على النتائج المرغوب فيها بدلاً من أن تستمر ضحية أفكارك الكئيبة الخاصة والظروف والحالات التي جرّتها .

إذا كان ميلك إلى لوم الآخرين والقوى الخارجة عن ارادتك بسبب ما نزل بك وأصابك — أو إذا عزوت كل ذلك إلى « سوء الحظ » — فالقِ جانباً بهذه المواقف الذهنية السلبية وتمالك نفسك ، وصمّم على تغيير رؤيتك كلها

في فترة من الوقت قصيرة . فذلك بالامكان . وانك ستتشجع وتتشدد في التأكد من أنه ليس ثمة شيء يدعى مصادفة ، وأن هناك قوة محرّضة وراء كل حادثة مهما تكن تافهة .

ستتشجع وتتشدّد لأن عقلك سيقنعك بأنه اذا لم يكن ثمة ، أساساً ، اي مصادفة ، فان بوسعك ان تتحكم بمصيرك ، وإلى درجة بعيدة — بكل شيء يخبئه لك المستقبل — وذلك يتوقف فقط على قدرتك للوصول إلى عقلك الباطن وتوجيهه بالصور المشرقة المفعمة بالحيوية !

دور الايمان في حياتنا

كتب هارولد شرمان ، مؤلف كتاب « كيف تتخلّص من مخاوفك وتجد مفتاحك إلى السعادة » ، فصلاً عن « دور الايمان في حياتنا » هذا ما جاء فيه :

سئلت غير مرة عن أهمية الدور الذي يلعبه الايمان في تحقيق ما يتمنّاه المرء . وقد حملت التقارير الصحفية مرة رداً على هذا التساؤل عندما ذكرت ان احد الكهنة الاميركيين من الذين يعملون في منطقة الجبال ، كان يضع في أعلى منصة الوعظ حية ذات جلجل او جرس ، جعلها تلدغه مرتين متتاليتين في ذراعه المرفوعة . وعلى الرغم من تألمه الشديد رفض كل معالجة طبية ، مصرّحاً بأن ايمانه سيعنى به ويشفيه .

وتورّمت ذراعه حتى كادت تنفجر ، وانتفخ لسانه فسدّ عليه مجرى التنفّس وكاد يخنقه . وشارف على الهلاك ، بينما راح ابناء رعيته يصلّون من أجل شفائه . وكان الاعتقاد السائد بين هؤلاء البسطاء أن راعيهم ما كانت لتلدغه الحية ذات الجلجل لو لم يكن يخامره بعض الشك ، ولو لم يفقد موقتاً قليلاً من الايمان ، أو لو لم يقترف خطأ . غير ان الواعظ ظل محتفظاً بتعصّبه الشديد لقوة الايمان ، ونهض من سريره في صبيحة الأحد التالي ليعظ أبناء رعيته ، معلناً نفسه « المثال الحيّ لما يستطيع الايمان ان يفعله » .

إن المعرفة التي كوّناها حتى الآن حول الطريقة التي يعمل فيها عقلنا الباطن تتيح لنا أن نحلّل لأنفسنا الدور الذي لعبه حقاً عقل هذا الواعظ في شفائه .

قبل كل شيء لعلّ من المفيــد أن نعرف ــ حسب تأكيدات ريموند د. دتمارز ، القيّم على قسم الافاعي في حديقة الحيوان في برونكس ، أحد أحياء نيويورك ــ ان ١٥ بالمئة فقط من الذين تلدغهم الحيات ذات الجلجل ، يموتون . وهذا يعني ان حظ الواعظ في النجاة من اللدغة كان ٨٥ بالمئة ، شرط أن يكون متمتعاً بصحة جيدة ولياقة بدنية ممتازة .

وعلى الرغم من ذلك فان دتمارز تحدّث عن ذلك الحدث فقال : « اعتقد ان حالة القس الذهنية ، يعزّزها إيمانه الديني ، ساعدته كثيراً . »

ليس ثمة شك في أن الايمان هو من أقوى القوى التي يمكننا ان نسيطر عليها ــ الايمان بالطاقة الخلاقة في داخلنا . غير أن هذا الايمان لا ينبغي اختباره بطريقة سخيفة ، ولا ضرورة لها . فزوجة ذلك الواعظ نفسه توفيت قبل سنوات من ذلك وهي في حالة الوضع لأنها رفضت معونة أي طبيب . إن إيمانها لم ينقذها لأنها رفضت اللجوء إلى الأساليب والطرق العلمية التي طوّرها العقل البشري من ينبوع الطاقة الداخلية التي هي هبة من الله .. أساليب علمية أوجدت خصيصاً لخدمة البشرية وتحريرها .

ومن هنا يتضح جلياً أن ثمة ، اذاً ، نوعين من الايمان : الايمان الأعمى ، والايمان المرتكز على المعرفة الحقيقية . حتى الايمان الاعمى له تأثير رجعي قوي على جسدك ، ولكنه ليس قائماً على الواقع ، وعندما تكون حالة ما متوقفة على بعض العوامل التي تتجاوز السيطرة الجسدية قلما يكفي الايمان الأعمى للتغلّب على أي حالة .

لا ريب انك سمعت بالمثل القائل : « الايمان ، بلا أعمال ، ميت ! » وهذا ما هو حقاً الايمان الأعمى : « ايمان بلا أعمال » . الايمان الحقيقي ليس

عملاً تخمينياً ، وليس اتّكالاً على مصادفة ، ولا هو الاعتقاد التافه بأنك تستطيع الجلوس وتصوّر أشياء وأمور ستحدث لك دون أن تبذل أي مجهود لاحداثها . عليك ان تدعم ايمانك بأنك قادر على تحقيق هدف ما بالعمل في سبيل هذا الهدف بكل طاقة وقدرة تحت إمرتك !

لقد كان لذلك الواعظ ايمان سامٍ أتاح له التغلّب على السمّ الناقع الذي بثته الحية في جسمه . رأى صورة ذهنية قوية لقدرته على محاربة تأثيرات السم دون اللجوء إلى استعمال اي مصل لمقاومتها ، أو إلى أي عناية طبية . وقد صلّى من أجل نجاته أفراد رعيته الذين كانوا يشعرون نحوه برابطة تعاطف وحب شديدة ، وهم يتصوّرون صوراً ذهنية زاهية ومشرقة عن شفاء راعيهم . وهذه الحالة الذهنية التي تمسّك بها الواعظ ورعيته ، ساهمت في النهاية في تغلّبه على حالته الخطرة . فقد ظل طوال الأسبوع يردّد بينه وبين نفسه : « سأكون على منصّة الوعظ يوم الأحد المقبل كالمعتاد ! » وهذه الصورة الذهنية المطبوعة على صفحة عقله الباطن منحته مزيداً من الدفع للمساعدة على تحقيق شفاء يسمح للواعظ بأن يحتلّ منصة الوعظ كما تخيّل .

إن أفكار الخوف القوية حول إمكانية شفائه كان يمكن ، مع ذلك ، أن تعقّد حالته ، وربما كانت قضت على جلده وقوته ، وسلبته الحيوية ، وبالتالي كلّفته حياته .

نشرت الصحف مرة خبر ذلك الرجل الذي هبط عليه الليل وهو في البرية ، فنخزته شوكة من إحدى نباتات الصبّار . ولما كان يعرف أنه في منطقة موبوءة بالحيّات ذات الجلجل ، استنتج إن احدى الحيّات لدغته . وما مضت بضع ساعات حتّى وجد هذا الرجل نفسه في حالة ضعف ورعب شديدين . وأظهر جسده كل الأعراض الخارجية لردّة فعل السمّ . فلما برهنوا له أنه لم يُلدغ قط ، أختفت أعراض اللدغ في غضون ساعة واحدة ، وشفي تماماً . وهذا يثبت بما لا يقبل الجدل التأثير العجيب الذي للعقل على الجسد .

كانت القوة التي لجأ اليها ذلك الواعظ لكي « تنقذه » هذه الطاقة الخلاّقة نفسها الموجودة في داخلنا جميعاً . انها قوة كونية ، قوة لجأ اليها الانسان منذ تكوينه حتى الوقت الحاضر ، قوة تستطيع القيام بانجازات غير محدودة إذا لم يُسأ استعمالها أو توجيهها .

إن هذه الطاقة الخلاقة لهي في كل شيء في هذا الكون ووراءه . إنها الطاقة التي توحّد العناصر وتخلق العوالم . بعضهم يسمّيها قوة الله ، وآخرون يسمّونها العقل المطلق . وآخرون أيضاً يشيرون اليها باسم الشعور الكوني .

لا أهمية لما تسمّيها ، فهي هناك ، وأنت جزء منها . وهذه الطاقة الخلاقة لا حكم للزمان او المكان عليها . وستبقى موجودة بعد أن يستريح جسدك إلى الأبد . وذاتك الحقيقية التي هي جزء من هذه الطاقة الخلاّقة ستستمر أيضاً في وجودها .

لا شيء يمكن ان يموت في الأساس . فهذا الكون هو كون تبدّل ، وتطوّر ، وتقدّم . فأنت وأنا وُجدنا منذ الأزل كجزء من هذا الكون وإلاّ لما كنا هنا اليوم . اننا من ضمن المخطط الخلاّق للامور ، مهما بدونا صغيرين وغير ذي اهمية .

مهندسو الاذاعة يقولون لك ان الموجات الاذاعية ستبقى تتذبذب في الفضاء حتى لو لم يكن في الوسع الوصول اليها والتقاطها بأجهزة الاستقبال . لا شيء يُفقد أساساً . لكل شيء مكانه في هذا الكون . وكل واحد منا مرتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه الطاقة الخلاقة . وبقدر ما نعرف عنها ونجاهد في فهم ذاتنا الداخلية ، بقدر ما نكون على استعداد لمواجهة مشاكل هذه الحياة ، ومجابهة المغامرة الكبرى لهذا التبدّل التي تسمّى الموت !

إن هذه الطاقة الخلاّقة في داخلنا ، مع ذلك ، ليست دمية نلهو بها . فلا ينبغي التباهي بها ، أو عرضها ، أو اللجوء اليها على سبيل المزاح . ذلك بأن

هذه الطاقة ليس لها حس الدعابة ولا روحها . فهي تلتقط اي شيء تتصوّره ذهنياً بكل جدية ، وتشرع في تجسيده لك .

وهي تسدّدك ما اخذته منك بالعملة نفسها . وفي حين يمكن لأفراد مثل هذا الواعظ ان يدلّلوا بين الفينة والفينة بنجاح على تأثير العقل على الجسد ، فان الشخص الذي يفهم حقاً عملية هذه الطاقة الخلاقة ويحترمها ، لا يعرّض حياته للخطر عن قصد من أجل أن يثبت للآخرين كيفية عمل هذه الطاقة .

هناك في كل يوم آلاف الاحداث غير المسجّلة التي يمارس فيها البشر في كل مكان الايمان في مجابهة مواقف وحالات صعبة – فيرون أنفسهم يتغلّبون على المصاعب ، ويؤمنون بحماسة بقدرتهم على مواجهة بعض الظروف والتحديات – وهذا الايمـــان ، أو المعرفة الداخلية أنهم يتمتعون بالقدرة على تحقيق غايتهم ، قد جعـل عقلهم الباطن يجتذب الوسائل الضرورية اليهم ، وسائل مكّنتهم ، بعد اقترانها بجهودهم المخلصة الصادقة ، من تحقيق صورهم الذهنيـــة .

عندما تدرس حياة اولئك الذين يحيطون بك واختباراتهم ، متذكّراً ان عملية العقل البشري دقيقة ومضبوطة جداً ، يمكنك أن تفهم لماذا حدث لاصدقائك بعض الأشياء . وسيكون باستطاعتك تحليل حالة ما ، وتحديد ما كان عليه موقف هذا الشخص الذهني الذي اجتذب اليه تلك الحالة .

ولكن مع الأسف ، وبسبب انعدام السيطرة العاطفية ، فانه أسهل كثيراً أن يكون للمرء إيمان بأن شيئاً سيئاً سيحدث بدلاً من الايمان بأن كل شيء سيكون على ما يرام ، وينتهي نهاية سعيدة . والسبب في ذلك يعود إلى أن عقولنا امتلأت بصور البؤس والخيبة الماضية بحيث أننا نقرن كل ذلك بالصور المشرقة التي نحاول أن نرسمها لمستقبلنا .

الايمان هو شعور راسخ بأن شيئاً ما سيحدث ، مهما يبدُ مستحيلاً حدوثه في تلك اللحظة . والايمان ، من أجل هذا السبب ، وثيق الارتباط

والصلة بمشاعرك ، ولذا لكي تضبط طبيعة ايمانك وتسيطر عليها ، ينبغي لك أن تسيطر على مشاعرك بإزالة أفكار الخوف والقلق .

الايمان هو القدرة على أن تؤمن بنفسك، وأن تعي وعياً حقيقياً انك تتمتع بالطاقة الخلاقة الكامنة فيك والتي هي هبة إلهية ، مع المعرفة الكافية لكيفية اللجوء اليها واستدعائها لتخطّي كل الحالات الخارجية . وبمثل هذا الايمان وتطبيقه الذكي الماهر ينبغي أن تختفي همومك ومخاوفك وتحلّ محلها الأشياء الحسنة في الحياة !

الميول العُصابية

العُصاب هو اضطراب عصبي وظيفي ، والعُصابي هو المصاب بالعُصاب. وكان لا بد من هذا الايضاح لفهم ما تنطوي عليه هذه العجالة الهامة من أمور ينبغي لكل منا استيعابها لفائدتها الكبيرة لنا . ذلك بأن الكثيرين ، تحت ضغط الحياة الحالية وتوترها ، تزعجهم ميول عُصابية ، او حالات عصابية فعلية . فقد كتبت مرة سيدة من رود آيلاند إلى العالم النفساني والكاتب هارولد شرمان تقول : « أنا جسدياً على خير ما يرام ، ولكنني دائماً قاب قوسين أو أدنى من الانهيار العصبي الذي لا يسعني احتماله لأنني أكسب معيشتي من مهنتي كممرضة . ماذا يمكنني أن أفعل لكي أكون سعيدة وطبيعية عقلياً وذهنياً ، وأتخلّص من نوعين من الخوف : الخوف من أن أصبح مجنونة ، والخوف من السير وحدي في الشارع ؟ انني أضحك من هذين الخوفين عندما أكون في حالة جيدة ، واصارح نفسي بأنني لن اخطىء أو أزلّ مرة أخرى . سوى أنني نسخة طبق الأصل عن والدي العُصابي الذي أعتقد انني بصفتي ابنته ، ينبغي ان تكون لي كل مواطن ضعفه . فهل صحيح أنه يجب أن أكون عصابية لأن والدي كان كذلك ؟ »

وكان ردّ شرمان على هذه الممرضة رداً يمكن أن يكون رداً على حالة ذهنية مشابهة تشكو منها أنت ، أو أي شخص عزيز عليك . فقد قال لها :

« لا ، ان كونك ابنة والد عصابي لا يعني بالضرورة ان تكوني عصابية . فبصفتك فتاة فقد تأثرت بنقائص والدك ، وفيما بعد بدروس التمريض ، بحيث أنك بتّ تعتقدين أنك ضحية ميول وراثية . ولكن بدلاً من ذلك فأنت حالياً ضحية ايحاء ذهني . »

« لقد تصوّرت ذهنياً امكانية جنونك أو عجزك عن مواجهة ضغط بعض الظروف . وقد ولّد ذلك في نفسك خوفاً يصبح أقوى وأشد عندما ترهقين نفسك ، وتكون أعصابك عندئذ منفعلة ، ويكون عقلك أكثر حساسية للاضطرابات حولك . سوى أنه ينبغي لك مواجهة السبب الحقيقي لحالتك ، والعمل على إزالته إلى الأبد . »

« والطريقة للقيام بذلك هو أن تدركي ان عقلك البـــاطن ليس إلا مـــا تصنعينه انتِ بأفكارك الواعية . بكلمة أخرى اذا أنتِ أثّرت على عقلك الباطن بأنك على وشك ان تصابي بمسّ من الجنون ، وأنك تخشين السير وحدك في الشارع ، فانك ، فعلياً ، تأمرين هذه الطاقة الخلاقة الداخلية لكي تنتج لك هذه الحالات ! »

« إن خوفك من السير وحدك في الشارع له صلة حتماً بخوفك من فقدان عقلك ، لأن الخوفين يتعلّقان بمصادفة حدث مجهول وغير متوقّع تشعرين ان لا سلطة لك عليه . ينبغي لك أن تدركي ان ذاتك الداخلية متوازنة ذهنياً ، ويمكن أن تصبح غير متوازنة فقط بفرضك عليها المخاوف والهموم التي في عقلك الواعي . »

« والآن ، وقد عرفت إذاً ، انه ليس ثمة اي خطأ جسدي فيك ، كما تقولين ، وان وعيك الباطن او ذاتك الحقيقية في حالة طبيعية ممتازة ، ما عليك سوى السيطرة على موقفك الذهني الخارجي أو عقلك الواعي بالنسبة إلى هذه الذات الداخلية لكي تزيلي مخاوفك التي لا وجود لها في الواقع – وينبغي لها

أن تتخلّى عن التحكّم بك في اللحظة نفسها التي تعتبرين فيها انها ليست إلاّ نتاج مخيّلتك . »

يحدث الجنون الناجم عن اسباب ذهنية وعقلية عندما يُفقد التحكّم الواعي أو الموجّه بوعي الانسان او عقله الباطن . وهو غير ممكن الحدوث إذا أنت لم تسمح له شخصياً بأن يحدث . واولئك الذين يخافون من السير وحدهم في الشارع ينبغي ان يدركوا أنهم في الواقع ليسوا وحدهم . إنهم بصحبة هذه الطاقة الخلاقة الداخلية المستعدة لحمايتهم والعناية بهم في كل حين ، بمجرد ان يتعلموا كيف يعتمدون عليها .

كثيرون من البشر يشكون من حالة اضطراب عقلي من هذا النوع او ذاك ، اكثر مما نحسب عادة . فاذا كانت أعصابك منفعلة ، وإذا بدت لك الحياة ثقيلة الوطأة عليك ، فاصغ ِ إليّ . سأتحدث اليك الآن كما لو كانت ذاتك الداخلية ، الطاقة الخلاّقة بداخلك ، هي التي تتحدث ، وتقول :

« كن هادئاً ، كن ساكناً ، ودع أعصابك تهدأ ، وكن مسترخياً ، لأنني أنا ، ذاتك الداخلية ، سأتولّى السيطرة . لقد حاولت ان تتجنبني طوال هذه السنين ، وقلما عرفت انني موجودة ، ولكن الآن وقد فسدت كل الأمور في عالمك الخارجي ، والآن وقد فقدت الايمان بالشؤون الدنيوية ، تعتقد أنك لا تدري إلى أين تتجه . لقد وصلت أخيراً في حياتك إلى الوقت الذي يمكنك فيه مواجهة ذاتك الداخلية ، وستكتشف ان الظروف والأحوال ليست في مثل السوء الذي تصوّرته . إنك تتمتّع بطاقة خلاّقة داخلية ستبدّل كل أحوالك ومحيطاتك ، وتعيد اليك ثقتك ، وايمانك بالحياة ، وبالعيش .

« لا تجادل . لا تحاول التفكير أو التساؤل . تقبّلني فقط — أنا القوة التي تحسّها بداخلك . دعني اعمل من اجلك . فأنا مستعدة ، وتلك هي مشيئتي . وقد كنت مستعدة ، وأريد ذلك منذ أبصرت النور — واكثر فأكثر سنة بعد سنة من حياتك . وكل ما عليك عمله هو أن تمنحني الصور

الذهنية الصحيحة لكي أشرع بالعمل بها . »

« أنا لا أستطيع أن أبدّل حياتك، وأحمل إليك الأشياء التي ترغب فيها ، ما لم تتصوّرها . وما دام عقلك كان ممتلئاً بالخوف والهم ، فقد اكرهتني على العمل ضدّك – وعلى احداث ما كنت تخشاه في حياتك . ولكنك لم تدرك ذلك . كنت طوال الوقت تعتقد ان قوة خارجية معينة قامت بذلك ، والسبب في ذلك هو أنك لم تفهم نفسك فهماً صحيحاً . فأنت وأنا ، ذاتك الداخلية ، لم نتعارف حقاً . أما الآن فكل شيء سيتبدل ويختلف . اننا نعرف أحدنا الآخر للمرة الأولى ، ولكم يبعث ذلك على السرور ، ولكم سنكون سعيدين ، إذ نعرف أن بوسعنا البدء بالعمل معاً منذ الآن ، معوّضين ما أضعنا من وقت ، فنقوم بعمل الأشياء التي كان يجب ان تكون لنا منذ زمن بعيد جداً ، ونحصل عليهـــا . »

« لن يكون بعد اي قنوط ، ويأس . فالحياة لن تكون فارغة بعد الآن لأن بوسعك الاعتماد علي ، أنا ذاتك الداخلية ، واللجوء إليّ عند الحاجة . ولديّ القدرة على ان احمل اليك النور حتى في أحلك اللحظات اذا ما تجرّدت من أفكار خوفك وهمومك ، وجئتني من فورك ، ومنحتني الصورة الذهنية عما تحتاج إليه للتغلب على المشكلة التي تعترضك . »

« الآن وقد عرفت كيف تستخدم هذه الطاقة الخلاقة بداخلك التي هي هبة إلهية ، أقول لك : اقضِ بعض الوقت معي – أنا ذاتك الداخلية – كل يوم . حدّثني بمشاكلك ، استشر ذاتك الداخلية وخذ نصيحتها . دعني أرسل حساً باطنياً أو أفكاراً سريعة إلى عقلك الواعي بالنسبة إلى ما ينبغي لك عمله . فلن أخذلك اذا أنت لم تخذلني . سأكشف لك عن عالم جديد بدلاً من عالمك القلق ، المضطرب الحالي . جرّبني ! جربني بكل طيب خاطر ! ضع ثقتك فيّ ، وانظر كيف ستبدأ احوالك بالتحسّن بسرعة ! »

هذه هي الطريقة التي ستتحدّث بها إليك ذاتك الداخلية – صوتك

الداخلي – عندما تجعل عقلك متفتحاً ، سريعاً إلى تلقّي الفكرات ، وعندما تُلقي بتعمّد جانباً البلى والتمزّق في هذه الحياة ، وتلجأ إلى نفسك لبضع لحظات .

إن حلّ مشاكلك المعقدة لهو في داخلك ، وليس في الخارج . فلقد ولدت بطاقة خلاّقة تكفي لمجابهة كل حالة في هذه الحياة كما ينبغي ان تُجابه – وتكفي لتجرّ اليك السعادة ، والصحة ، وكل الأمور الحسنة – بمجرد ان تتعلم كيف توجّه هذه القوة الداخلية التي وهبك إياها الله .

تذكّر أن السبيل إلى سعادة اوفر مما اختبرت وعرفت من قبل ليس سهلاً ما دمت أنت من ينبغي له اتخاذ الخطوات في هذا السبيل ! ولكنك لم تعد تتخبط في الظلام لأنك تعرف الآن الطريقة . أنت تعرف أنك تفكّر بلغة الصور الذهنية ، وانك اخذت من الحياة فقط ما كنت تتصوّره ، وان تبديلاً في موقف ذهني يعني تبديلاً في حياتك كلها .

إجرأ على الاحساس بأن الأشياء الحسنة آتية اليك .

اجرأ على الاعتقاد بأن في وسعك رفع نفسك فوق العقبات الظاهرية الحالية . إجرأ على الابقاء على ايمانك بالطاقة الخلاقة في داخلك . إجرأ على إبقاء ايمانك هذا حيّاً وسط اي شيء تمرّ به . إجرأ أن تكون مرحاً عندما تبدو الأمور أنها تعاكسك . فلن تلبث أن ترى النتائج التي ستبدأ ببلوغها ، ولن يبقى ثمة ضرورة بعد ذلك لالتزام هذا الموقف . ذلك بأنه يكون قد أصبح طبيعة ثانية فيك لمواجهة الحياة بشجاعة وثقة ... وقد ازيلت منها المخاوف والهموم التي تقلقك حالياً !

الغرور الزائف

هل تدرك انك لا تتمتع بأي خصلة يمكن ان تكلفك غالياً كالغرور ؟

اشك في انك قد فكرّت في الغرور على هذه الصورة من قبل ، ولكن دعنا نقوم بعمل جردة لنرى ماذا فعل غرورك ؟

الغرور منعك ، في احيان كثيرة ، من التسليم أمام الآخرين بأنك اخطأت في موقفك او في اعمالك . والغرور منعك من الاعتراف لنفسك ببعض الضعف الذي فيك . والغرور جعلك تتكبّر أو تستخف ببعض الأشخاص ، معتبراً نفسك ارفع منهم . والغرور جعلك ترغب في أن تكون افضل لباساً من فلان ، أو أغنى منه ، والغرور أنمى فيك نوعاً من الاحساس الزائف بالقيم ، وشعوراً مفرطاً بأهميتك الشخصية . والغرور ذو صلة وثيقة بالانانية الفردية ، وهو في اساس الكثير من قناعات المحبيّن . فالواحد منهم يشعر بالاهانة إذا لم يحظَ بالاهتمام المرغوب فيه من الطرف الآخر . والغرور قاس ، يتطلب باستمرار ، ولا يعرف الرّقة ، ولا الحذر ، ولا المراعاة لحقوق الآخرين ومشاعرهم . وعلى ذلك يكون القول الشائع القديم « الغرور يسبق السقوط» صحيحاً إلى أبعد الحدود . فأولئك الذين لا يتعلّمون كيف يسيطرون على غرورهم يدفعون ثمن ذلك اختباراً مريراً .

وفي هذا المجال دعوني افرّق بين احترام الذات والغرور . فهاتان

خصلتان مختلفتان تمام الاختلاف. لا ريب انك سمعت بعض الاصدقاء يقول : « انا فخور بمظهري . انا فخور بأسرتي . » ان هذا الشعور بالاحترام الذاتي هو بلا شك قابل للتبرير . مثل هذا الشخص كان يمكن ان يقول : « انا محبّ لمظهري . انا محب لأسرتي . » ان ذلك ليعني تقريباً الشيء نفسه . فالمقصود من العبارة الاحترام والتقدير .

غير ان الغرور ، بمعنـــاه الحقيقي ، يعني العجب ، ونوعاً من التكبّر او الاحتقار ، والتباهي او التفاخر . لا احد يحبّ الشخص المغرور ، الشخص الذي يتصنّع ليظهر نفسه مترّفعاً . والغريب في الأمر ان في نفس كل واحد منا مسحة من غرور دون ان ندرك ذلك . فإذا كان لدينا معرفة محددة حول أمر ما ، فإننا نفخر بطريقة غير مألوفة ، ونغتنم كل سانحة لاظهار هذه المعرفة لاولئك الاصدقاء الذين يمكن ان نعتبرهم « بليدين نسبياً » . اننا نبدي ، دون وعي منا ، بعض الغرور في موقفنا ، الأمر الذي يكرهه الآخرون سراً .

ولكم سمعت اناساً يرددون : « فلان كان يمكن ان يكون ممتازاً لو لم يكن يعتقد انه يعرف الكثير . »

وعادة ، اولئك الاشخاص الذين يتحدّثون بأعلى صوت ، محاولين التأثير عليك بوفرة معرفتهم ، هم حقاً الذين يعرفون اقل قدر ممكن . فغرورهم ، نتيجة لذلك ، يخونهم في النهاية .

ولكن تركك غرورك يقف في سبيل صداقة ما وُجدت منذ سنوات عندما تعرف داخلياً انك مخطىء ، هو الغرور في أشد مراحله تدميراً . وأكاد لا اشك مطلقاً في انك قد فقدت صديقاً لك بسبب غرور عنيد . فإن ما حدث قد آذى شعورك بحيث ندمت على هذا الموقف الذي وقفته ، سوى انك لم تستطيع قط حمل نفسك على الاعتذار ، وبالتالي فان الاساءة دامت عبر السنين . قبل ان اعرف ان الافكار هي الاشيـــاء ، وان كل شيء نفعله أو نفكر فيه يواصل تأثيره علينا ، سمحت للكثير من الانطباعات والمواقف

الذهنية الخاطئة ان تبقى في عقلي وفكري . ولكن لما اتضح لي أن حاضري تحدده اعمالي الماضية وردود فعلي للاختبارات ، انهمكت بالعمل ، وبذلت كل جهد ممكن لابطال ما فعلت من غير تعمّد أو قصد .

هناك قانون ذهني أو روحي وراء كل حياة ، يعاقبنا عندما نعجز عن السيطرة على حيواتنا الافرادية بموجبه ، وعقابه لاشخصي ، واوتوماتيكي . بعضنا فخورون جداً ويعتقدون انهم يعرفونه . نعتقد ان بامكاننا ان نعمل ما نريد تماماً ، ونأخذ ما نريد سواء استحققنا ذلك أم لا ، وبامكاننا ان ندوس على مشاعر الآخرين ، ونهزأ بوجود أي شيء باستثناء هذا الكون المادي .

ومع ذلك ، فإن كل شيء نراه حولنا وُجد اصلاً في عالم غير مرئي . والعلماء يحدّثوننا ان عوالم جديدة تتكوّن باستمرار في منبسطات الفضاء الفسيحة بواسطة الاحتراق العفوي لعناصر كونية مختلفة . وهذه العناصر ، ما ان تتكوّن بواسطة حرارة لا يستطيع ان يبدأ عقلنا بتصوّرها ، حتى تبرد في النهاية ، وتصبح صلبة . وبعد الآف السنين ، تبدأ أشكال الحياة بالظهور. من أين تأتي ؟ من هذا الخزّان الخلاق الكوني العظيم ، غير المرئي .

ويجمل بي ان اطبع في ذهنك مجدداً أنه قبل سنة من مولدك لم يكن ثمة أي إنسان كان بإمكانه أن يتكهّن بأنك ستوجد . ومع ذلك فأنت وهويتك اشتمل عليهما هذا المشروع العظيم للأشياء ، وإلاّ لما كنت هنا اليوم .

في الواقع انت كنت حياً قبل أن تولد — حياً في الكون — وحادثة خلقك وتكوينك منحت فقط روحك أو هويتك الجسد ، أو الشكل الذي تسكن به هذه الارض .

ومع ذلك ، كثيرون منا ، عن ادعاء وغرور وجهل ، يدّعون انهم يعرفون الكثير عن أنفسهم . ندع غرورنا يقنعنا اننا لا نحتاج إلى أي طاقة خلاّقة بداخلنا لنقوم بعمل ما نودّ عمله . ولكم رددنا أمام أصدقائنا : « هذه الفكرة عن تمتعنا بطاقة خلاّقة بداخلنا هي هراء . نحن لسنا سوى عضو طبيعي

له عقل،وليس لنا وسيلة للوصول إلى أي عمل خلقي خارج القدرة على التناسل.»

وطوال الوقت الذي كنا نردد فيه هذه الاشياء ، كانت الطاقة الخلاّقة بداخلنا تستجيب بهدوء إلى صورنا الذهنية ، منفذة فقط ما تصورّناه ، سواء أكان ذلك لخيرنا أم لشرّنا . ولكننا لا نقرّ بأن طاقة بداخلنا كانت تقوم بذلك. اننا نتفادى الموضوع كلياً . نخشى أن تكون هذه الطاقة الخلاّقة متعلقة بشيء ديني أو ما شاكل من الأنظمة أو النظريات أو المذاهب المميزة — « وليس لدينا وقت لمثل هذه الأمور » .

دعني اصارحك القول — يمكنك أن تترجم هذه الطاقة الخلاّقة كما تشاء . انها تعمل بكل طيب خاطر من أجل المتدينين كما تعمل من أجل غير المتدينين . انها طاقة وهبنا اياها الله ، إذا كنت من الذين ينظرون إلى الخليقة على أنها هبة من الله . ولا بدّ لك من الاعتراف ، بالضرورة ، بأن الكون يفيض بالذكاء الخلاّق ما دمت محاطاً بالدليل الذي لا يُدحض .

ليس بوسع الانسان تفسير سرّ هذه الكرة الارضية التي تعجّ بالبشرية ، المنطلقة عبر الفضاء . فهو لا يستطيع القول من اين اتت ، ولا يستطيع معرفة كيف نشأنا ، أو إلى اين نحن ذاهبون . ولكن مع ذلك ينصّب نفسه بكل غرور ثقةً في ذلك — فيصرّح بأنه ليس ثمة حياة بعد الموت — وان الله غير موجود — وان الكون في سبيله إلى التوقّف مثل ساعة بالية — وان الإنسان قد بلغ ذروته .

يا للانسان المغرور المتكبّر ! لكم يضحك منه الكون : يضحك بشفقة رقيقة ، وتعاطف متفهم ، ما دام الكون اقدم من الزمن ، وأفسح من الفضاء . الكون يضحك من الانسان لأن الانسان نظر حوله ولم ينظر إلى داخله ، المكان الوحيد الذي يمكنه أن يجد فيه الجواب عن لغز الخلق .

ينبغي لشكل الانسان الجسداني ان يموت ، ومعه غروره . ولكن لذات الانسان الداخلية التي تحتلّ هذا الشكل الجسداني عناصر ذلك الخلق نفسها .

وذات يوم سيعلم الانسان كيف يسيطر على تلك العناصر الخلاّقة ويشغّلها . وعندما يفعل ذلك فإن الكون المادي سيستجيب لأوامره ...

إذا كنت ميالاً إلى الغرور دعني احثك على أن تكتشف بهجة التواضع. دعني أدعوك لوضع نفسك على مستوى متسوّل ، ولحك كتفيك بكتفيّ الفقير والوديع . دعني اقترح عليك ابتلاع هذا الغرور ولقاء الصديق الذي اخطأت بحقه ، والتطوّع للتعويض عما بدر منك . انزع من عقلك وضميرك الصور الذهنية البغيضة، ولاحظ السمو المباشر الذي سيطرأ على روحك وتفكيرك، والسعادة التي ستشعر بها . الغرور يخفي اساءة فقط ، ولا يزيلها .

ان الحياة لقصيرة مهما طالت . ولحظات غرورك ليست سوى قطرات ماء لا معنى لها في محيط الزمان الكبير . أنت تؤذي نفسك بموقف ذهني خاطىء ، والكون يستمر على ما هو عليه دون أن يتأثر في شيء . غير أن الطاقة الخلاّقة في الكون تحت متناول اليد دائماً ، مستعدة لخدمتك ، إذا عرفت كيف تلجأ إليها بطريقة صحيحة. لقد سبق وأعلمتك كيف تتصوّر ذهنياً ماذا تريد، وينبغي لك أن تتصوّر نفسك متحرراً إلى الأبد من تأثير غرورك الخاطىء .

أفعل هذا ، وانظر كيف تتغير الظروف حولك إلى الاحسن . وانظر كيف تتسع مجموعة أصدقائك بسرعة . وانظر إلى ذاتك نفسها تزداد انسانية وسعادة داخلية ستكون أكثر من مرضية .

عقدة التضحية

سأطرح عليك سؤالاً ستجد من الصعوبة الاعتراف به لنفسك . هل أنت فريسة عقدة التضحية عن معرفة أو غير معرفة بذلك ؟ أتشعر أنك كنت تضحّي بنفسك على مذبح رغبات شخص آخر ؟ أتحبّ الادّعاء أنك تحمل أثقالاً ينبغي أن يحملها الآخرون ؟ أتجد متعة خاصة بتضخيم كل عمل تأتيه من أجل أشخاص تحبّهم على أمل أن يكدّسوا الثناء والتقدير عليك ؟ أتخبر دائماً أصدقاءك وجيرانك عن الصراع الذي تعانيه ، والحزن الذي تكابده ، وأن زوجتك ، أو زوجك ، أو أمك ، او والدك – حسب الحالة – لا يقدّرون ذلك ؟ هل تتمشى في البيت او في المكتب وعلى ملامحك ترتسم امارات الألم ، كأنك تودّ أن تقول : « انظروا اليَّ – أنا أقتل نفسي لاحمل السعادة إلى الآخرين . ومع ذلك فهم لا يقولون لي « شكراً » . »

صادفت كثيرين من الأشخاص الذين يشكون من عقدة التضحية وهم لا يعرفون . فقد اعتادوا تضخيم كل ما يفعلون ، والتعبير بصورة مسرحية تفوق كل حدود، عن كل حادثة او مسؤولية تقع لهم او عليهم . مثل هؤلاء الاشخاص يجلبهون دائماً أعظم العقبات : لم يلقَ أحد قبلهم مثل ما لاقوا ، ولا أحد يستطيع أن يتصوَّر ماذا يكابدون . إنهم يحبّون ان يتركوا فيك الانطباع بأنهم يواجهون الأمور بالكثير من الثبات والجلد – إنهم يتألمون بصمت –

ولكن ، عادة ، كل تعبير من تعابيرهم ، وكل حركة من حركاتهم ، تنطق بصوت أعلى من الكلمات . انهم ضحايا الجنس البشري الأبطال ، وعندما يلتقي اثنـــان ويقارنان بين ملاحظاتهما ، يصبحان مجتمعاً شهيداً . فالواحد منهما يتعاطف مع الآخر في شكل تضحيته ، وكلاهما ، بدوره ، يروح يشجب أصدقاءَه واحباءَه الذين ليس لديهم فكرة أو تقدير عمّا يُعمل من أجلهم .

ان من يميل الى هذه « التضحية » هو عادة شخص تسيطر عليه عقدة النقص ، وهو يحاول أن يكوّن رصيداً لتمتّعه بمزايا ليست له . ومثل هذا الشخص يستعبد نفسه لآخر يحترمه ويعتبره شخصية قوية لمجرد أن يعتبره الآخرون شخصية قوية في المقابل . ولعلّ التعويض الوحيد الذي يرغب في الحصول عليه ذوو هذه الميول هو التقدير الظاهر من أولئك الذين مـــن أجلهم إنما يضحّون بحياتهم .

سمعت مرة زوجة تردد : « لقد عملت الكثير من أجله ، وضحيت إلى أبعد الحدود ، ولكن ذلك لم يعنِ شيئاً بالنسبة اليه ، ولم يبالِ قط ! »

بالطبع كل واحد منا يفعل تماماً ما يريد في هذه الحياة . يمكن ألاّ يبدو الأمر كذلك في الظاهر ، ولكنك تستطيع أن ترفض القيام بالمزيد والكثير من أجل شخص آخر إذا شئت . وتلك هي إحدى مشاكل اولئك الذين يشكون من عقـــدة التضحية . انهم يودّون أن يفعلوا تقريباً كل شيء من أجل الذين يحبون ، مستمدّين ارتياحاً أنانياً من القيام بذلك . ويحبون أن يخبّروا الاصدقاء أنه لا يسعهم التسليم بأن يقوم أحد من أفراد الأسرة بهذا العمل او ذاك — ولذا فهم يلحّون على القيام بالعمل عوضاً عنهم . ولكن مثل هذا التصرّف سيّىء من الناحيتين معاً . انه سيّىء بالنسبة إلى أسرة ان تتخلص من مسؤولياتها أو واجباتها الخاصة بها ، وسيّىء أيضاً بالنسبة إلى المتألم من

التضحية الذي لا يفتأ يتدخّل في نشاطات ينبغي ألاّ تقع ضمن اهتماماته إطلاقـــاً .

ان الواقع الغريب والمأساوي لهؤلاء « المضحّين» هو تصوّرهم ان التضحية التي يفرضونها على أنفسهم بأنفسهم إنما تجعلهم محبوبين أكثر فأكثر من أصدقائهم وأنسبائهم . ان « عقـــدة التضحية هذه » هي التي تضعف ، حالياً ، او تخفّف الحب الحقيقي ، وتحرمهم التعبير الصحيح والحقيقي عن التقدير الذي يُمنح للشخص الذي يفعل من اجل الآخرين ما يفعل دون أن يتبجح بذلك ويتباهى .

ليس ثمة انسان يستمتع بتذكيره المرة تلو المرة بالتضحيات التي يقدّمها انسان آخر في سبيله . أعرف رجلا يقول : « بامكاننا استخدام خادمة طوال الوقت لتوفّر الكثير مما تعانيه زوجتي من التعب في القيام بشؤون المنزل ، ولكنها تستمتع كثيراً كل مساء بسرد ما كابدته في سبيل تدبير مختلف الشؤون المنزلية — كدليل على اخلاصها لي — بحيث أنها لا تسمح لي بتسهيل الأمر عليها . فهل يمكنك ان تجد تصرّفاً جنونياً يفوق هذا التصرّف؟ ! »

بالطبع ، انه تصرّف جنوني ، غير أن الذين يعانون من عقدة التضحية لا يرون اي جنون في هذا التصرّف . فلو أن هذا الزوج ألحَّ على استقدام خادمة لكانت زوجته تخاصمت واياه ، وبكت ، معلنة من خلال دموعها السخينة أن ذلك دليل على انه لا يقدّر ما تقوم به من اجله ، وانها ، جسدياً ، تستطيع ان تتدبر شؤون البيت بنفسها ، وهو لا يعتقد انها تقوم بالعمل على خير وجه ، وتتساءل هل هو غير راضٍ عن مجريات الأمور ؟ ان الشهيد الحقيقي يموت أو يستسلم بعد نضال مرير ، والرجال والنساء الذين يجابهون التهديد بانتزاع تضحيتهم منهم سيكافحون للاحتفاظ بما شبّوا على حبه .

اجل ، هذا أمر بعيد التصديق ، ولكنه حقيقي ، فثمة كثيرون يحبّون في الواقع تمثيل دور الشهداء . لقد فعلوا الكثير من أجل ذلك ولمدة طويلة

بحيث انهم يشعرون بأنهم ضائعون بدونه . لقد أغرقوا شخصيتهم الخاصة ، وكرّسوا السنين الطوال لعبودية وحرمان غير ضروريين . والآن ، في هذه الساعة المتأخرة ، فقدوا كل شيء باستثناء القدرة على التحرر ومعرفة ما يعني حقاً الاستمتاع بالحياة .

كثيرات من الامهات أصبحن ضحايا لرغبتهن في إرضاء اولادهن . ولما كبر هؤلاء الأولاد الذين دُرّبوا على ترك أمهاتهم يقمن بكل أمورهم عنهم ، لم يعرفوا أنهم بذلك سمحوا لأمهاتهم بأن يكنّ مجرد خدم لهم . فمن الصباح الباكر حتى ساعة متأخرة من الليل ، تقف الأم على قدميها ، مهتمة بتحقيق كل حاجات الأسرة ، وأخيراً تراها تجرّ قدميها جراً إلى السرير بعد أن يتولاها الضنى والتعب ، مرددة بينها وبين نفسها انها سعيدة لأنها لبّت كل حاجات الجميع . يا لها من مأساة خاطئة ومثيرة للشفقة ! ويا لها من فكرة مشوّهة كوّنتها هاته الامهات عن السعادة الحقيقية! بالطبع، لقد جررن على أنفسهن دونما قصد هذه الحالة، ولكن ذلك لا يخفف شيئاً من الغم والحزن .

واذا كنتِ ، يا من تقرأين هذه السطور ، في مثل هذا الوضع في بيتك ، فدعيني أحثّك على اتخاذ الخطوات الفورية لتصحيحه .

كثيرون من الذين يعتبرون انفسهم «مضحّين» من هذا النوع أو ذاك، ويودون التحرر الآن ، سألوني هذا السؤال : « أنا الآن أتبيّن خطأي . ولكن ما العمل لتغيير الأمور ؟ إن أفراد أسرتي وأصدقائي راضون بي كما أنا حالياً – انهم يعتمدون على خدماتي – ولكن توقفي عن مواصلة ذلك سيمزّق كل شيء بالنسبة اليّ ، ويوقع الفوضى . ولما كنت قد وضعت نفسي في هذا الموقف ، أفليس من الظلم والقسوة ان أتخلّى الآن عما اعتدت عمله ، وأترك الآخرين يتألمون لأنهم اعتادوا الاعتماد عليّ ؟ » .

على مثل هذه الأسئلة ، كان ردّي : « لا أحد منا ، مهما طاب لنا أن نعتقد ، لا يُستغنى عنه . ربما لا يستطيع أحد أن يفعل من أجل الآخرين مثل

ما يمكننا أن نفعل . كثيرون منا لا يرجون ذلك بكل أنانية وعاطفة ، ولكن ، مع ذلك ، لنواجه الحقائق المطلقة لكي يتاح لنا التفكير والنظر بوضوح ، اذا ما اصابنا شيء — واذا آن أوان رحيلنا عن هذه الدنيا — فان أعزاءنا وأحبابنا سيتدبرون بطريقة ما أمر الاستمرار في العيش بدوننا . يمكن ان يبدو ذلك قاسياً ولكنه ليس في الواقع كذلك . بالاختصار لا يمكننا ان نحيا حياة الآخرين عنهم . فاذا نحن حاولنا ذلك ، فاننا نضعف الانسان الآخر وأنفسنا معاً. وانها لجريمة غير متعمدة يرتكبها الآباء والأمهات إذ يحاولون حجب ابنائهم وبناتهم عن أمور الحياة التي ينبغي أن يواجهوها ويتغلبوا عليها في مثل سنهم . وان حماية الشاب أو الفتاة من الحياة لأشبه بفرض عائق غير ضروري وقاسٍ على هذا الشاب أو تلك الفتاة . فاذا ما حُرما بغتةً الارشاد من قبل الأبوين ، أو أحدهما ، فان هـــذا الابن والابنة يضيعان ، ويصبحان فريسة سهلة لاختبارات كان ينبغي لهما مواجهتها بطريقة عادية ، متفهمة فيما لو شُجّعا في السابق على حلّ مشاكلهما الخاصة بنفسهما ! »

اذا كنت ضحية ، فاستجمع قوتك لمواجهة أسرتك والاعتراف لها بذلك ، واطلب إليها أن تساعدك على تصحيح هذه الحالة في ذاتك . قل لها إنك لم تشأ حقاً ان تفرض وجهات نظرك على افرادها ، وانك تعتقد أنك كنت تخدمهم أفضل خدمة بالموقف الذي التزمته حتّى ذلك الحين ، ولكنك الآن فطنت إلى الأثقال التي كنت تحملها بلا اي فائدة . وانك واثق من أن أسرتك ستكون أسعد ، وأنك شخصياً ستكون أسعد ، بعد التحرر من الاتكال ، بعضكم على البعض الآخر . ومن الآن وصاعداً تودّ أن تكرّس نفسك لاهتمامات جديدة ، ولتنمية بعض المهارات ، واكتساب بعض المعرفة مما حرمت نفسك منه — بعد أن أخطأت إذ أقنعت نفسك أنك كنت تقوم بهذه التضحية من أجل المحبوب .

اوضح للذين تحبهم أنك اكتشفت ان الحياة ينبغي أن تُعاش ، فنحن في هذه الدنيا لكي نفيد من اختباراتنا الشخصية . ولا يسعنا التقدّم على حساب

الآخرين ، وعلى كل منا ، في النهاية ، ان يتحمل نصيبه من المسؤوليات والواجبات التي تفرضها علينا الحياة . وكـــل « المضحين » يصلون إلى وقت من اليقظة المحزنة عندما يتبيّنون ، بعد فوات الأوان ، كم كانت تضحيتهم بلا فائدة ، مع العلم أنها صادرة عن حسن نية .

إذن ، أنت أيها «المضحي» ، او يا من لك ميل إلى التضحية ، تمالك نفسك وسيطر عليها منذ هذه اللحظة . فان سعادة أعظم وأوفر تنتظرك ، وحرية أوسع ، وقدرة جسدية وعقلية اكبر للقيام بالأمور المهمة حقاً والتي يُحسب لها حساب — وللوقوف إلى جانب اولئك الذين تحبّهم بدلا من أن تزحف ، مجازاً وواقعياً على ركبتيك حولهم .

ينبغي لك أن تكون قد أصبحت الآن على معرفة جيدة بكيفية التصوّر الذهني للأشياء التي ترغب فيها في هذه الحياة ، وهذه الرغبة لتخليص نفسك من « عقدة التضحية » ستفرض نفسها على الطاقة الخلاقة في داخلك ، فتجعلها تساعدك على رفع النير الذي كان على كاهلك طوال سنوات . أليس ذلك يستحق الجهد ؟ أنت تعرف تمام المعرفة أنه لكذلك ! ..

الخوف من التقدم في السن

أأنت خائف من التقدّم في السن ؟

لا ريب في أن الكثيرين ممن يقرأون هـــذه المقالة قد بلغوا السن التي يعتبرها الناس متقدمة . وكثيرون اضطروا إلى القيام بالتكيّف الذهني المعتاد ، مستسلمين إلى الواقع وهو أنه لم يبق في مقدورهم ، جسدياً ، القيام بما كانوا يقومون به من قبل . وآخرون يمكن أن يثوروا على هذا التقدم الطبيعي في السن وشيخوخة جسدهم ، ويخشوا انبلاج كل فجر لأن ذلك يعني ، في نظرهم ، تعزيز عملية التقدم في السن المخيفة . اعرف شباناً قالوا لي إنهم يودون أن يعيشوا فقط خمس عشرة سنة أو عشرين بعد لأنهم لا يحبون أن يهرموا فيصبحوا عبئاً على الآخرين ، فضلاً عن أنه ليس هناك ، على ما يبدو ، أي متعة في الحياة بعد سن الخمسين أو الستين .

إن للشبان الذين يشعرون هذا الشعور فكرة خاطئة عن الحياة وغاياتها الأساسية . إنهم غير مهتمين ، اساساً ، بالتنمية الحقيقية لسلوكهم وقدرتهم . انهم يعيشون وحسب للحظة التي هم فيها ، راغبين بأنانية ، في انتزاع كل ما يمكنهم من الحياة دون أن يمنحوها أكثر مما هو ضروري . ان مثل هؤلاء الشبان الملتزمين هذا الموقف ، يحرقون أنفسهم ، جسدياً وعقلياً ، في مرحلة الكهولة ، ويعتقدون أنهم خبروا كل إثارات الحياة .

لقد عاشوا حياة سطحية ، ووجوداً اصطناعياً ،وعندما يتجاوزهم هذا النوع من الحياة – عندما ينفجر العالم الاصطناعي الذي صنعوه كفقاعة الصابون – فانهم لا يستطيعون رؤية شيء في الحياة يستحق الاهتمام والحيـــاة من أجله . وكثيرون من مثل هؤلاء الشبان لا ينتظرون حتّى خريف العمر . فهم يسأمون حياتهم في اوائل العشرينات او الثلاثينات من عمرهم ، ويرغبون في إنهائها .

ان ذلك لهو احدى مآسي مدنيّتنا الحديثة ، والسرعة التي نحيا بها . فمعظم شبابنا يمرون باختبارات تُطلق عليهم بسرعة بحيث أنهم لا يستطيعون البدء بتشرّب هذه الاختبارات . وتكون نتيجة ذلك انهم يقترفون الكثير من الأخطاء المكلفة ، ويزجون أنفسهم في المصاعب الشخصية ، فاذا بهم يُضلّلون ، فيحاولون التزام موقف اللامبالاة ، ويقررون أنه لا فائدة من محاولة صيانة أية مثاليات – وانه يستحسن أن يكتفي المرء بالأكل ، والشرب ، والمرح إذا كان يرجو اقتناص أي من متع الحياة المؤقتة . وتكون النتيجـة التكاثر المطرد والمحزن لعدد الاشخاص الذين يعوزهم الانسجام والتكيّف مع مجتمعاتهم ، وهم من الشبان الذين تقدّموا في السن قبل الأوان ، وفاتهم معنى الحياة الحقيقي نفسه ، ولم يروا أمامهم سوى اعادة ساخرة لما حدث من قبل .

بالنسبة إليّ ، إن مشكلة هؤلاء الشبان لهي أكثر حزناً من مشكلة الكهل الذي يستيقظ فجأة على التحقق من أنه يتقدم نحو الشيخوخة ، ولا يستطيع ، كما يبدو ، ان يفعل شيئاً . إنها اكثر حزناً لأن حياة الكهل العادي الماضية كانت غنية بالاختبارات . ولكن الكثيرين يمكن ألاّ يكونوا قدّروا غناها . فحياتهم ، بالنسبة اليهم ، يمكن ان تكون بدت رتيبة ومملة ، ولكن مع ذلك فان شخصاً غريباً يمكن ان ينظر بحسد إلى الاختبارات التي اشتملت عليها هذه الحيوات . وفي مقدور كل كهل عندما يتوصل إلى المعرفة الصحيحة للذات ، ان يعتمد على هذا الاختبار الماضي الناضج لبناء مستقبل سعيد .

سوى أن الشبان الذين عاشوا بلا تفكير ، وبلا غاية او هدف ، يتقدّمون

من السنين اللاحقة كمثل غلاف الجوزة الخارجي الذي يحتوي فقط على نواة جافة بدلاً من الثمرة الناضجة التي كان ينبغي ان تكون هناك . إنك تأخذ من الحياة بقدر ما تضع فيها تماماً ، وانك لتدرك هذا الأمر أكثر فأكثر عندما تبلغ مرحلة من النضوج أكبر فأكبر .

يقول العالم النفساني الشهير هارولد شرمان :

« كانت جدتي ماري مورو ، امرأة رائعة جسدياً ، وعقلياً ، وروحياً . فقد عاشت ثلاثاً وثمانين سنة ، وظلّت نشيطة طوال حياتها ، وإلى ما قبل رحيلها عن هذه الدنيا بأيام قلائل . وفي احدى المناسبات قالت لي : « اتدري انه من الصعب أن يشيخ المرء بجمال ولباقة . » ومع ذلك فان جدتي ماري كانت تعطي المثل الرائع على ذلك الأمر بالذات . فقد كانت شديدة الايمان بالله ، وبالكون ، وبعدالة الأمور الاساسية . فتحمّلت بصبر غريب وجلد المصائب التي نزلت بها ، وقد عزّزت ذلك قصاصة ورق احتفظت بها . وعثرت عليها مصادفة بعد وفاتها ، وقد تضمنت هذه السطور : « الحياة معركة . لكل منا عمل عليه القيام به . لا ينبغي أن نتوقّع الابحار إلى السماء على مساكب مزهرة من الراحة والطمأنينة ، في حين ناضل الآخرون لاحراز الجائزة ومخروا البحار الدامية . »

« ان جدتي ماري مورو آمنت بأن السعادة ينبغي أن يكسبها المرء ههنا وفي العالم الآخر . ومع ذلك ، وعندما آن أوان رحيلها ، وقد تجمّع الاحباب والاعزّاء حول سريرها ، وتشبثوا بها ، استطاعت ان تواجه هذه اللحظة السامية ، وتقول : « انتم ، يا من تحبونني ، لا تتمسكوا بي هنا . أود أن أرحل . فثمة احباب واعزّاء كثيرون هناك . سيكون ذلك تحرر سعيد ! »

لا ينبغي لأحد منا أن يخشى هذه العملية الطبيعية للتقدم في السن اذا كان يعتبر هذه الحياة كمدرسة تدريب على أمور أعظم بعد هذه الحياة . لا ينبغي لنا أن ننظر إلى النهاية على أنها « النهاية » ، ولكن فقط على أنها بداية جديدة .

ومع أن على كل واحد منا أن يواجه هذا الاختبار الأخير بمفرده ، فانه لمما يعزّي ان نعرف أن أحبابنا قد واجهوه قبلنا ، وان الملايين التي لا تحصى من البشر قد قاموا بهذه المغامرة الكبرى ، وان العلم يضم جهوده إلى ديانات العالم في قوله : « في ذات يوم سنبرهن في مختبراتنا على ايمانك بأن ثمة حياة بعد هذه الحياة ! فنحن نعلم علم اليقين ان التطور المستمر للاشكال الطبيعية يجري اليوم ، ومن الممكن جداً أيضاً أن يكون ثمة تطور للروح ! »

الخوف من التقدم في السن هو دعوة إلى الشقاء والبؤس . صحيح أن العجز والمرض اللذين تتميز بهما الشيخوخة قد اصابا البعض ، وهما مرهقان ويُفقدان القدرة على الاحتمال ، أعرف ذلك جيداً . فقد قال لي أحد الأصدقاء مؤخراً : « أرجو أن أقضي قبل أن افقد أياً من قواي . » وإنها لرغبة المتقدمين في السن ألاّ يكونوا عبئاً ثقيلاً على الشبان من أفراد أُسر هم . انهم سعداء طالما يستطيعون قضاء حاجاتهم بنفسهم على طريقتهم الخاصة . غير أن ثمة خشية طبيعية من ملازمة السرير ، والعجز حتّى عن القيـــام بالأمور الصغيرة التي يمكن أن تجلب اليهم مثل هذه المتعة . إن الخوف من مثل هذا الاحتمال لا يساعد على ذلك ، بل ربما اجتذب ذلك .

اذا كنت من اولئك المصابين بهذا الخوف ، فان الفرصة سانحة أمامك لاختبار سلوكك الخاص الذي يمكن أن تكون قد انميته عبر السنين . لديك الفرصة لكي تبرهن ان وعيك الداخلي ، ذاتك نفسها ، هي القوة الحاكمة في الحياة — وهي قوية حتّى لو كان جسدك ضعيفاً . لديك الفرصة لاظهار الشجاعة ، والصبر ، والبشاشة التي ينبغي ان تكون مثالاً لاولادك ولأحبائك يُحتذى ، بحيث يجعل من الاهتمام والعناية بك واجباً ممتعاً .

لا ينبغي لك ان تبتئس أو تعتبر نفسك عبئاً . فكل اختبار عرفناه في الحياة له السبب الكامن وراءه ، لو استطعنا أن نكتشفه . فاذا كنت عجوزاً ومريضاً ، فان العناية التي ستلقاها من الآخرين يمكن أن تفيدهم ، ويمكن أن

تكشف عن عنصر من التضحية الذاتية ، والاخلاص ، وبعض الخصال والمزايا الأقوى التي كان يمكن أن تبقى دون تطوير وتنمية فيما لو لم يكن الحال كذلك . وهذا لا يعني أنه ينبغي ان تكون معاقاً جسدياً لكي يهب الآخرون إلى اتخاذ الموقف الصحيح تجاه حالتك ، ولكن ما دامت الحياة قد شاءت ذلك فان أحباءك سنحت لهم الفرصة لمعالجة الوضع كما يجب أن يُعالج ، كما تسنح لك الفرصة لكي تحتمل آلامك ومرضك بتجلد وشجاعة ، وبالايمان بأن هذه الطاقة الخلاّقة الداخلية التي تتخلّى عنك ، هذه القوة الالهية اذا شئت أن تدعوها كذلك ، ستبقى ملازمة لك عبر كل ما سيحدث من تغييرات .

أنا شخصياً ، مع كوني نسبياً شاباً ، يمكنني ان اعتبر سنواتي بعد سن الستين عندما يحين موعدها ، كفرصة لتأمل المشهد الزائل بمتعة أكبر ، وكفرصة لتقدير طرق البشر في ضوء اختباراتي واحكامي الأكثر نضجاً ، وكفرصة للغوص أعمق وأعمق في لغز وجودي الشخصي وعلاقته بالكون ، وكفرصة لقراءة واعادة قراءة أروع أفكار البشر ، فأزيد هكذا في غنى حياتي ، وكفرصة لخدمة أخواني بني البشر الذين يمكن أن يكون اندفاع السنوات المبكرة السريع قد حرمني منها ، وكفرصة ، أخيراً ، لاسترداد ايامي زمن الصبا لحب أحفاد محتمَلين حباً شديداً .

ان الكهولة تقدّم الكثير من الفرص الممتازة التي يحرمنا منها ضغط نشاطات الصبا القليلة الاهمية والقيمة . وبالطبع ، فان موقفنا الذهني ينبغي أن يكون صحيحاً ، وينبغي أن ننظر إلى هذه الفرص ونقوم بالتكيف الجسماني والذهني المطلوب عندما يحين الوقت لذلك . ولكن مهما يكن موقعنا ، يتحتم علينا أن نكون قادرين على إبقاء فكرنا وقلبنا مشغولين .

روى لي رجل في الستين ان امرأة في الثمانين هنأته لمناسبة ميلاده الستيني ، موضحة تهنئتها بقولها : « لقد بدأت تعيش بعد ستين سنة من التأهب ، وأنت الآن من الحكمة بحيث يمكنك أن توجه نفسك وتساعد الآخرين . ولذا فأنت

مقدَّر لك ان تكتشف ، كما اكتشفت أنا من قبلك ، ان أفضل شطر في الحياة هو بين الستين والثمانين . »

الحياة هي ما تصنعه أنت ، وهذا صحيح في اي سن كانت . لا تخشَ التقدّم في السن . أنظر إلى المتع والترضيات الاعمق التي يمكن أن تكون لك عندما تنضج الحياة مع كل سنة اختبار جديدة . ذهنيـــاً تصوَّر أنك لا تقترب من النهاية ، بل من بداية جديدة . فان مثل ذلك الموقف سيغيّر كلياً استشرافك المستقبل . ينبغي للمرء ان يحيا الحياة ، وفي أوقات ، أن يتحمّلها ، ولكنها تقدّم الينا ، أساساً وإلى الأبد ، الوعد بأمور أسمى وأجمل !

الخوف من الموت

كثيرون من الناس يتساءلون كيف السبيل إلى طرد أفكار الحزن الشخصي العظيم الذي يبدو ، كما يقولون ، انه « فكرة ثابتة » لديهم .

ان الحزن الشخصي ، المتسبب عن موت شخص عزيز محبوب ، يستدعي تكيّفاً طبيعياً وذهنياً يُعتبر من أصعب ما يُطلب من البشر من أمور . ولعلّ السبيل الوحيد لنزع فكرة الخسارة الثابتة هو ان هذا التبدّل الذي نسميه « الموت » ، يأتي إلينا جميعاً في حينه . وما هي إلاّ بضع سنين ، على الاكثر ، حتّى نكون جميعاً قد انضممنا إلى من نعزّ ونحب .

هذه الخسارة يمكن أن تكون قد أوجدت بعض التغييرات الحيوية في طريقة معيشتك ، وعلاقتك بالآخرين . ولكن أعظم مكافأة بوسع المرء أن يقدّمها إلى الراحل هي الشجاعة والايمان اللذان يواجه بهما الوضع . عليه أن يتصوّر هذا العزيز الراحل ما يزال حياً .

كثير من الأُسر انفصل بعضها عن بعض فاجتاز الاولاد المحيطات والبحار ونشأوا حيث هم دون أن يعودوا إلى اللقاء فيما بعد . وفي بعض الاحيان يبقون على اتصال بعضهم ببعض بالمراسلة ، ولكن في أحيان أخرى ، تنتفي هذه الصلة بتاتاً . ومع ذلك فليس ثمة أي شعور بالخسارة الشخصية الحقيقية لأن

ذوي العلاقة يعرفون تمام المعرفة ان الاعزاء ما يزالون في قيد الحياة ، ولكن كيانهم في جزء آخر من هذا العالم .

أنه لأمر مسعف أن تشعر أن الحياة متواصلة ، حتى ولو فقدت الدليل المادي لوجودها . وسيخفف من وطأة الشعور بالخسارة تصوّرك أن الراحل العزيز يفصل بينك وبينه المحيط – وفي هذه الحالة محيط الزمن . وعندها ستتطلع ، إذاً ، إلى مناسبة لقائه بعد ان ينتهي اختبارك الحياتي في هذا العالم . وستتطلع أفكارك إلى زمن تكون فيه السعادة أعظم بدلاً من النظر إلى الوراء والتطلع إلى لحظات غير سعيدة في ماضيك .

وفي غالب الاحيان يقترن بالحزن الشخصي أو الانطباع الذي يخلّفه موت صديق أو نسيب في عقل الواحد منا ، الخوف الشخصي الشديد من الموت نفسه . وفيما يلي مثل نموذجي لمثل هذا الخوف ، تضمّنته رسالة بعثت بها إلى العالم النفساني والكاتب هارولد شرمان امرأة صبية ، تقول فيها :

« انا سيدة في الثامنة والعشرين من عمري ويتملكني خوف من الموت رهيب . ويبدو أن فكرة الموت لا تبارح عقلي ، الامر الذي ينغصّ حياتي كثيراً ، فلا أنا اتمتع بالحياة ولا ابدي اهتماماً بأي شيء بسبب هذا الخوف . ولقد بت فريسة هذا الشعور منذ ثماني سنوات . فأنا تحت سيطرته ، لا يسعني التخلص منه ، ولا أستطيع نسيانه . إني متزوجة ، ولي بيت أنيق جميل ، وزوج رائع ، وأنتظر مولوداً . ولا يستطيع زوجي أن يفهم لماذا لا أحبّ البقاء في المنزل كما يفعل هو ، ولكن لا يسعني أن أخبره كيف أشعر . أفهل يمكنك اطلاعي على كيفية التغلّب على هذا الخوف الرهيب ؟ »

ان ردّي على هذه المرأة كان كالآتي :

« بوسعي التعاطف معك إلى أبعد الحدود ، وتفهّم شعورك . فقليلة هي المشاعر التي تضعف المعنويات كثيراً ، وتسبب ألماً داخلياً ، وارهاقاً جسدياً، مثل الخوف المستمر من الموت . ان هذا الخوف ، كما تقولين ، يبقى في خلفية

وعيك مهما كنت تفعلين . انه يلازمك في ساعات عملك ، وفي الليل يصبح أشبه ما يكون بالطعنة في الظلام كلما استيقظت من نومك .

« ان هذا الخوف من الموت يمكن ان يكون مردّه إلى عدد من الاسباب. لعلك فقدت شخصاً عزيزاً ، فترك ذلك انطباعاً عميقاً في نفسك ، وقادك تفكيرك في ذلك إلى تصوّر امكانية موتك . ولكن في حالتك الخاصة ، أميل إلى الاعتقاد ان خوفك كان نتيجة خشيتك ألاّ تدوم السعادة التي تنعمين بها الآن لكونها موفورة . كثيرات من النساء يتعرّضن لتبدّل عاطفي بعد الزواج، وقد عرفت السعادة نسبياً بحيث انك رغبت في حماية نفسك ضد أي شيء يمكن أن يقصّر أمد هذه السعادة ، ولما كان الموت أكثر التبدلات التي يمكن أن تحدث ، عنفاً وقسوة،فإنك قد شعرت بطريقة ما ان هذا هو العدو الوحيد الذي له القوة على هدم السعادة التي هي ملكك الآن .

« ولكونك تنتظرين مولوداً فإن هذا الوضع اسهم في تضخيم هذا الخوف الكائن في خلفية عقلك ، مهما كنت تفعلين . انه يحول بينك وبين الاسترخاء ، ويجعلك تودّين باستمرار ان تكوني منهمكة وفي حركة مستمرة . غير ان هذا الخوف من الموت ليس شيئاً يمكنك التهرّب منه . ينبغي لك مجابهته وجهاً لوجه ، وطرده من حياتك إلى الابد .

« ان هذه الاشهر القليلة المقبلة يجب ان تكون سعيدة وملاءى بالترقّب السارّ للحياة الجديدة الآتية . والموت ليس امراً مدمراً إذا نحن لم نجعله كذلك، فإذا كنت في حالة صحية جيدة في الوقت الحاضر ، وإذا حررّت عقلك الداخلي من الخوف الذي طالما تصوّرته ، فلن يكون للموت أي سيطرة عليك .

« انت ما تزالين شابة ، وموعودة بحياة كاملة مفعمة بالاشياء الحسنة التي تنتظرك . ينبغي لك ان تعلمي انك جزء من طاقة خلاّقة عظمى تساعد الآن في خلق حياة جديدة – طاقة خلاّقة لا تعرف أي موت – طاقة خلاّقة مستعدة للإستجابة إلى أي أمر ذهني تصدرينه إليها ، وتكونين راغبة فيه . هذه الطاقة

الخلاّقة توجد وراء كل الاشياء الطبيعية في هذا الكون . فعليك ان تتعلمي كيف تتكلين عليها ، وأن تعلمي انك شخصياً ، لا يمكن ان تموتي .

« لقد تركزت أفكارك حول كيانك الطبيعي الذي ليس الاّ التعبير الخارجي عن ذاتك الحقيقية . فكّري فقط بأن هذه الحياة الصغيرة الجديدة التي تحضنينها في جسدك لم توجد ظاهرياً قبل بضعة شهور . ومع ذلك – وهذه معجزة المعجزات – فهي موجودة كهوية بشرية كامنة في مشروع الخلق العظيم للاشياء . ولو لم يكن ذلك كذلك فإن الحياة نفسها لا يمكن ان تظهرها .

« من وراء هذا التوضيح أحب أن تفهمي انك قبل ان تولدي لم تكوني موجودة ظاهرياً ، ومع ذلك فأنت موجودة الآن . ولقد صدق الفلاسفة القدامى الحكماء في دراستهم الحياة ، إذ قالوا « ان النهاية والبداية ليستا سوى احلام . » من اليوم وصاعداً اطردي كل خوف من الموت فهو ليس سوى حادثة في مغامرة الحياة الكبرى ، وقد وُجدت الحياة من أجل الاستمتاع بها كليــاً .

« إذا كنت اليوم حية وسعيدة ، فهذا كاف . فالغد لا يأتي ابداً حتى يصبح اليوم . وليس ثمة سبب لكي لا يكون كل يوم متعاقب سعيداً ، أو حتى أسعد من أيام البارحة ، إذا ما تصوّرت ذهنياً استمرارية لهذه السعادة في مستقبلك . »

(٣)

خواطر

- قيم الحياة الحقيقية
- ما هي السعادة ؟
- اين السعادة ؟
- الحب
- قوانين محددة تضبط الصداقة
- الصداقة
- كيف تتغلّب على العقبات
- تأملات
- السـأم
- آلام الآخرين
- رقصة الخناجر
- الرجل يمكن ان يحب عيوبك !
- كن غنياً بلا مال !
- السعادة في صنع الجميل
- الحب منارة

قيم الحياة الحقيقية

ليست قيم الحياة الحقيقية تلك التي يمكن ان تقاس بالمال . صحيح ان من الخير ان يكون لنا مـــال ، والاشياء التي يمكن ان يشتريها المال . ولكن من الخير كذلك ان نتوقف قليلاً مرة بعد مرة ونتأكد من اننا لم نفقد الاشياء التي لا يمكن ان يشتريها المال !

فالقيمة الحقيقية تكمن في الكينونة لا في الظاهري من الاشياء ، وفي عمل بعض الخير ، يوماً بعد يوم ، لا في ان نحلم بأشياء عظيمة نعملها شيئاً فشيئاً .

اننا لشديدو الاهتمام بالحقائق في هذا العصر ، وبتنا لامبالين نوعاً بالقيم— الفن ، الأدب ، الموسيقى ، وما شابه ذلك . ان المصالح المادية تخنق القيم .

القيمة الحقيقية لا توجد في المجد أو القوة . فالتبجح بالانساب ، وأبهة القوة ، وكل ما أعطاه الجمال والمال ، تنتظر جميعاً الساعة التي لا بد منها . ان ممرات المجد لا تؤدي إلا إلى القبر .

« ان الله يقرأ النفس ، لا الوجه ،
يسمع الأفكار ، لا اللسان ،
في السماء ليس للملامح سحر .
باستثناء السحر الذي يلازم الروح ،

ووحدهم وحسب يبدون على قدر من الجمال ،
من كانت حيواتهم على الارض نبيلة . »

* * *

□ الانتصارات السهلة رخيصة . أما الانتصارات الجديرة بأن نحفل بها فهي تلك التي تكون نتيجة الكفاح القاسي العنيد .

□ سلوكنا ليس الا الخاتم المطبوع على نفوسنا من جراء الاختيار الحر بين الخير والشر الذي قمنا به طوال حياتنا .

□ للسمعة الطيبة قيمة ، أي قيمة . يقول شكسبير في مسرحية «هاملت» :

« ان الاسم الطيب بالنسبة إلى الرجل والمرأة ، ايها الاله الحبيب، هو أقرب الجواهر التي تزين نفوسهم .

ان من يسرق محفظة نقودي يسرق شيئاً تافهاً ،
انه شيء ، لا شيء ،
كانت لي ، انها له ، وكانت عبدة للآلاف ،
ولكن من يسرق اسمي الطيب ،
يسرق مني ما لا يغنيه ،
الا انه يتركني فقيراً حقاً ! »

□ تصور دانتي فراغ المجتمع الكسول الذي لا غاية له كأنه الخطوة الأولى إلى أسفل في الطبقة البشرية .

□ السلوك ، لا التربية ، هو حاجة الانسان الكبرى ، وحاميته الكبرى

□ كيف يستطيع الانسان ان يعرف نفسه ؟
انك وانت تسعى للقيام بواجبك يتسنى لك ان تعرف ما في نفسك . ولكن ما هو واجبي ؟ انه ما تتطلبه الساعة التي أنا فيها

□ انهم عبيد حقاً من لا يجرأون ان يكونوا على حق مع اثنين أو ثلاثة .

□ انه انسان غني من اعطى العالم أفضل ما عنده بين يوم ويوم ،
من يرى الخير في كل طبقة على طريق الحياة ،
من لا يحاول جمع ثروته ، بل من يعطي ،
من لا يسرق ابداً السرور من قلب أحد ،
من لا يحاول ابداً الافتراق عن الاصدقاء الطيبين ،
أو من لا يحطم الأمل الذي ينمو في نفس كل فتى ،
من يجد الغبطة في العصافير والزهور ، وخرير السواقي ،
من يحب أشعة الشمس والمطر ، والاماكن المنعزلة الظليلة ،
من لا ترتعد روحه بين جوانحه ، ولكن ينظر إلى العلاء ،
من يقدّر الاشياء التي لا تثمَّن أكثر من سواه ، تلك التي ليست مشتراة بالذهب .
من كان صوته يرنّ ابداً بالرقة للشاب والعجوز ،
من ، مع أشعة شمسه ، يجلب ابداً غبطة لا مثيل لها ! »

* * *

□ مثلما هي أشعة الشمس للزهور ، كذلك هي الابتسامات للبشرية . صحيح أنها توافه ، ولكنها إذا ما نُثرت على طول طريق الحياة ، فإن الخير الذي تصنعه لا يمكن تصوّره .

□ لا حاجة بنا إلى الاهتمام بكيفية موتنا ، إذا كنا نحيا بشرف .

* * *

عندما يكون لدى المرء أكثر مما يستطيع أكله ، فليس شيئاً خارقاً أن يطعم غريباً

عندما يكون لديه أكثر مما يستطيع انفاقه فليس صعباً أن يعطي أو يقرض .

من يعطي وحسب ما لن يفتقده ، فإنه لن يعرف مطلقاً ما معنى العطاء . إنه لن يكسب سوى الشكر القليل من ربه ، من يفعل وحسب ما بوسعه . إن فلس الأرملة ذهب إلى السماء لأنه كان تضحية حقيقية .

* * *

« أيتها الصحة ! أيتها الصحة ! يا نعمة الغني ، وثروة الفقير ، من يستطيع أن يشتريك بهذا الثمن الباهظ ، مادام ليس ثمة استمتاع بالحياة من دونك ؟! »

* * *

غاية الحزن وكيف نواجهه بشجاعة

نحن لا نستطيع ان نختبر الفرح اختباراً تاماً دون ان نختبر الحزن . ينبغي ان نعرف تناقضات الحزن والفرح لكي نكوّن وجهة نظر صحيحة . ان هذه التناقضات تمنحنا معرفة القيم الحقيقية والنسب الصحيحة . نحن لا نستطيع وحدنا ان نرتقي إلى مستوى معرفة روحية أكبر . ينبغي أن يكون لنا ما يجبرنا على التسلق أو الارتفاع إلى مستوى أعلى . وما لم نتعلم كيف نمتلك أنفسنا وبيئتنا وتجاربنا لن نستطيع ان نكسب الحياة نفسها . الاحزان تحفزنا لبلوغ تلك المرتفعات . انها تجبرنا على التسلق عالياً بقدر طاقاتنا . وبقدر ما تكون احزاننا عميقة بقدر ما تبلغ أعلى المرتفعات إذا نحن تقبّلنا هذه الاحزان بتفهم ووعي، وعرفنا كيف نستخدمها .

يقول الشاعر دجون فانس تشيني في قصيدته « قوس الغمام » : « ما كان يمكن أن يكون للروح أي قوس غمام لو لم يكن للعيون دموع . ان خيبة الامل

والحزن يصيبان الجميع . ليس في الحياة أي اختبار فردي جديد. »

أحياناً نعتقد ان مشاكلنا واحزاننا ومحننا ، وتجاربنا ، هي اشياء استثنائية وفريدة في نوعها ، ولكن عاجلاً أو آجلاً نجد ان ثمة حـــالات وحالات كثيرة مثلها . الآخرون عرفوا المشاكل نفسها ووجدوا حلاً مشرِّفاً لها . ولعله مما يشجعنا ان نعرف اننا لا نسلك طريقاً جديداً لم يسلكه سوانا من قبلنا أو لم يجربه . وفي رحلتنا عبر متاهة الحياة فإننا نسير مع كل البشرية اليد في اليد ، نضحك ونحزن ليس وحدنا ، بل مع كل الآخرين .

نحن لا نستطيع ان ننهض إذا لم يكن ثمة شيء لكي نرتفع فوقه . لن نستطيع ان نتغلب على الخطيئة أو الحزن إذا لم يكن ثمة أي خطيئة أو حزن للتغلب عليهما . ان التغلب على الاضطراب والحزن هو السبيل الوحيد لتنمية القوة . ولكي يكسب الانسان الشهرة والغنى أو الروحانية ينبغي ان يجرِّب ويوجـَد ، « غير مفتقر » إلى الشجاعة أو المثابرة .

والخلاصة ان الحزن شيء مقدس ، انه غالباً أجمل نعمة يمكن للاله المحب ان يرسلها إلى بني البشر . انه اختبار في الحياة بدونه لا نستطيع بلوغ السعادة المثلى والقناعة .

ما هي السعادة ؟

أتود ان تكون سعيداً ؟ بوسعك أن تكون كذلك ! نحن غالباً ما نخفق في الحصول على متع الحياة الكبرى بتمسكنا الجشع بالتوافه الزائفة البراقة . ان بوسع كل امرىء ان يكتسب السعادة ، فهي في كثير من الاحيان في متناول اليد ، ولكننا لا نراها .

لكي نجد السعادة ينبغي ان ننقب في قرارة نفوسنا ، ذلك بأن السعادة تنبع من الداخل عبر جهودنا ومعتقداتنا الشخصية ...

« ان ينبوع السعادة لهو في القلب » .

وفي هذا السعي وراء السعادة يتحتّم على المرء ان يتذكر باستمرار قول شكسبير في مسرحيته « ماكبث » :

« ان التافه باطل ، وكل شيء قد أنفق – حيث تُبلغ رغبتنا دون كفاح. »

ويقول السر د. جيمس باري :

« ان سر السعادة ليس في ان يعمل المرء ما يحب ، بل في ان يحب ما ينبغي أن يعمل . »

ويقول دوغلاس مالوك :

« نحن ننظر نظرة عالية جداً إلى أمور قريبة منا . »

ويقول دجوش بيلينغز :

« السعادة هي حيث توجد ، ونادراً ما تكون حيث يبحث عنها المرء. »

الواقع ان لكل وحــدة في هذه الطبيعة عملها الخاص ، ويقوم كل منا بوظيفته على الوجه الأمثل حسب قوانين الكون. وهكذا أيضاً الكائنات البشرية ، لكل واحد منها مساهمته الخاصة التي يجب ان يبذلها . فكن ما عزمت ان تكون . اعطِ ما ينبغي لك ان تعطي . فهذا دوغلاس مالوك يقول في احدى قصائده :

« اذا لم يكن بالوسع ان تكون شجرة صنوبر على رأس رابية ،
فكن شجرة صغيرة في الوادي ، ولكن كن
الشجرة الصغيرة الأفضل بجانب جدول ،
كن علـّيقة اذا لم تستطع ان تكون شجرة .
لا يمكننا ان نكون جميعاً ربابنة ، ينبغي ان نكون بحارة ،
هناك شيء لنا جميعاً ههنا .
هناك عمل كبير وعمل أقل للقيام به .
والواجب الذي علينا القيام به هو القريب .
اذا لم يكن بوسعك ان تكون طريقاً رئيسياً فاكتفِ ان تكون ممراً في طريق وعرة ،
اذا لم يكن بوسعك ان تكون الشمس فكن نجمة ،
فليس الحجم ما يجعلك تكسب أو تخسر ،
كن الأفضل في ما انت عليه . »

* * *

بعض الناس لديهم كل الاسباب لكي يكونوا سعداء ولكنهم يلحُّون على الاعتقاد بأنهم غير سعداء . وأولئك الذين يستمرون بالشعور أنهم مظلومون انما يوصدون الباب دون السعادة، في حين ان بامكانهم الاستمتاع بغناها بكل يسر .

يقول الشاعر نفسه دوغلاس مالوك :

« ينبغي لك ان تؤمن بالسعادة ،
والا فإن السعادة لن تأتيك ابداً ...
انا أعرف ان العصفور لا تقلّ زقزقته ومرحه
عندما لا يعثر على غير كسرة الخبز .
ينبغي لك ان تؤمن بأن الرياح ستهبّ ،
ان تؤمن بالعشب ، في أيام الثلج ،
آه ! هوذا السبب الذي من أجله يمكن للعصفور ان يزقزق :
ففي أحلك ايامه تراه يؤمن بالربيع .
ينبغي لك ان تؤمن بالسعادة ،
السعادة ليست شيئاً ظاهرياً
الربيع لا يمكن أن يصنع الاغنية ، حسب رأيي . بقدر ما تصنع الأغنية الربيع .
أجل ان قلب الانسان يمكن ان يجد القناعة ، اذا رأى الفرح على الطريق التي يسلك ،
الفرح الذي امامه عندما كان عليه ان يحزن ،
لان الفرح هو هناك ولكن عليك ان تؤمن بذلك . »

ان السعادة هي الحالة الذهنية للقناعة ، وهي نتيجة الملاءمة الناجحة مع العالم على حقيقته . انها نتيجة كون الانسان مفيداً ومساهماً في رفاه الآخرين وسعادتهم .

يقول سدني سميث : لماذا ندمر السعادة الحاضرة بشقاء بعيد ، شقاء يمكن ألاّ يحدث ابداً ؟ — ذلك بأن لكل حزن واقعي عشرين ظلاً ، ومعظم هذه الظلال هي من صنعك أنت .

ان الابتسامة كالموسيقى تتريث في صميم القلب ، وحيث يُسمع لحنها ، تتلاشى شجون الحياة .

ينبغي لك ان تعلم ما يأتي : ان متع التفكير والصدق والعمل والاحسان لن تسقط علينا تساقط قطرات الندى على الزهرة ، دون جهد من جانبنا . فالعمل واليقظة والمثابرة ونكران الذات والشجاعة والجلد هي العناصر التي يتكون منها هذا النوع من الفرح . يقول الشاعر ألفريد تنيسون : ان سعادة الانسان في هذه الحياة ليست في انعدام اهوائه بل في سيطرته عليها .

ويقول شكسبير : ان الفضيلة وحدها هي السعادة في هذا العالم .

ويقول السر فيليب سدني : ان العمل الطيب هو العمل السعيد الوحيد الأكيد في حياة الانسان .

هل تعلم ، يا صديقي ، لماذا يعجز العمل الذي تقوم به عن إسعاد نفسك أو الآخرين ؟

السبب هو انك لم تقم به بروح مرحة ، ولذلك فإنه يبدو بلا لون .

ان العالم مليء بأشياء كثيرة ، وانا على ثقة من انه ينبغي لنا ان نكون سعداء كالملوك — على حد تعبير الروائي روبرت لويس ستيفنسون .عش من اجل شيء ما ، ليكن لك هدف ، وهذا الهدف اجعله دائماً نصب عينيك . فانت اذا كنت كالزورق الذي لا دفة له ، فلن يكون بوسعك ابداً ان تكون صادقاً مع الحياة .

ان تاجي لهو في قلبي ، وليس على رأسي . ليس مرصعاً بالالماس والحجارة الكريمة الهندية . ذلك بأنه لكي يُرى ، فان تاجي يدعى القناعة ، انه تاج قلما

يستمتع به الملوك. هذا ما يقوله شكسبير على لسان الملك هنري السادس في مسرحيته التي تحمل هذا الاسم.

ثمة سبيلان اثنان لكي نكون سعداء: يمكننا اما ان نقلل من حاجاتنا، أو ان نزيد من امكاناتنا، فكلاهما يحقق رغبتنا.

اذا أنت وجدت ادنى صعوبة في رسم الابتسامة على وجهك، فاحتفظ بقلبك باسماً. فعندما يبتسم قلب الواحد منا، فانه يمتلىء بالابتسامات والسعادة بحيث ان ملامحه تبتسم كلها. فابتسامات القلب المبتسم ليست باردة ولا كاذبة. وبالتالي عندما تبدي ابتسامات القلب المبتسم الدافئة السمحة نفسها، فان الابتسامات تشع في كل اتجاه في القلب المبتسم. الحب هو الله!

«اضحك، والعالم يضحك معك،
ابك فتبكي وحدك،
افرح فيبحث عنك الناس،
احزن فيتحولوا عنك ويذهبوا.»

لا تدع مشاعرك الشخصية من حيث اليأس والتعب والقرف والحقد أو الخوف تظهر على ملامح وجهك، ولا تدعها تطبع طابعها على شخصيتك. ان انطباعها هذا يمكن تجنُّبه، ولكن عليك ان تكون يقظاً.

يقول المثل: ان العمل احد مفاتيح السعادة. ان يكون المرء منشغلاً باستمرار بعمل من الاعمال، غير متسائل ابداً «ماذا يجب ان أفعل؟»، هما سر الخير الكبير والسعادة.

يقال: ان الافكار تستطيع ان تؤمِّن السعادة. وعلى ذلك يصبح من الضروري علينا أن نراقب افكارنا تماماً كما نراقب افعالنا. وكما نحرص على ان تكون افعالنا حسنة، نظيفة ولطيفة، فانه اكثر أهمية ان تكون افكارنا كذلك. فالمرء هو حسبما يفكر في قرارة نفسه.

ان العقل لهو في مكانه الخاص ، هو في حد ذاته يمكن ان يجعل من الجحيم فردوساً أو جنة ، ومن الجنة جحيماً . واذا كان بوسعنا ان نلقي في قلب صديق لنا هدية هي عبارة عن فكرة جميلة بدلاً من جوهرة أو حتى زهرة ، فان ذلك ليشبه الهدايا التي تمنحها الملائكة . ليس هناك أي محسن يوازي ذلك الذي يملأ الحياة بالافكار الجديدة النبيلة . فنحن في تفكيرنا تفكيراً جميلاً ، انما نشكر الله .

ان الافكار كالنجوم : لن تستطيع ان تلمسها بيديك ، ولكنك كالملاّح التائه في مياه المحيط ، تختارها لكي تكون دليلك ومرشدك ، وانت على هديها تبلغ مصيرك .

ان الافكار التي تعشش في داخلنا ، وتصدر عنا بالكلمة والحركة ، تحدد سلوكنا الاخلاقي . ان أجمل تمثال على الاطلاق نحته مايكل أنجلو أو رودان كان اصلاً مجرد فكرة .

لا ينبغي الحكم على البشر من لون بشرتهم ، والآلهة التي يخدمون ، والنبيذ الذي يحتسون ، ولا بالطريقة التي بها يحاربون ويحبون ويخطئون ، ولكن بنوع الافكار التي تدور في رؤوسهم ونفوسهم .

إني سأوجه حياتي وتفكيري ، كما لو كان العالم بأسره سيرى الاولى ويقرأ الثاني .

فالتفكير الذي لا يؤدي الى أي نشاط ليس تفكيراً — انه حلم . ولعل اسعد الناس طرا في العالم ، هم اولئك الذين عندهم اكثر الافكار تشويقاً

نحن نعيش بالاعمال ، لا بالسنين ، بالافكار ، لا بالانفاس . بالاحاسيس لا بأرقام على صفحة . ينبغي لنا ان نقيس الزمن بتنهدات القلب . ان من يفكر كثيراً ويحسّ أنبل الاحاسيس ويقوم بأفضل الاعمال هو الذي يحيا حياة كاملة مملوءة .

لتكن لنا افكار عالية ، ولكن ليكن منبتها في صميم اللطف .

أتدري ان افكارك هي التي تحكم حياتك ، سواء أكانت افكاراً نقية أو غير نقية ؟ كما تفكر هكذا تكون ، وأنت تصنع نجاحك أو فشلك في هذه الحياة بافكارك نفسها .

لا بأس في ان تعلّق عربتك بالنجمة، ولكن احتفظ بقدميك على الارض.

ان اكثر الاشياء بعثاً على الرضا في هذا العالم هي الافكار السارة، اللطيفة ، وان اعظم فن في الحياة هو ان يكون لدينا اكبر عدد ممكن من هذه الافكار .

انت لا يمكن ان تدري ابداً ما هو دور الافكار في اجتذاب الحقد أو الحب اليك . ذلك بأن الافكار اشياء ، واجنحتها الهوائية أسرع من الحمام الزاجل . إنها تتبع قانون الكون — كل شيء ينبغي ان يخلق صنوه ، وهي تتسابق لكي تعود اليك بما صدر عن فكرك .

يقول دجون راسكن : « اعتقد ان كل عمل صحيح وتفكير صادق يطبعان بطابع جمالهما الانسان والملامح . »

لماذا تتخيل ان ثمة نيات سيئة ضدك ؟ ألا يمكنك ان ترى إلى أي حد يقلقك مثل هذا التفكير، ويجعلك فريسة الاضطراب ؟

عندما يُصنع صنيع نبيل ، وعندما تصدر فكرة نبيلة، ، فان قلوبنا بدهشة وفرح ترتفع الى أعلى المراتب . لا تفكر الا بالاشياء الصحيحة ، وبالاشياء العادلة ، وبالاشياء الصافية ، وبالاشياء الجميلة . ليس هناك شيء حسن أو سيّىء إلا وكان التفكير هو الذي يجعله كذلك .

ان الحقيقة حول اهمية الافكار ليست فكرة حديثة في أي دين أو في علم النفس الحديث . انها جزء من أسس الحياة ظلت متجاهلة طوال قرون ، ولكن نور هذه الحقيقة بدأ يصل إلى الاماكن المظلمة .

ان الافكار تقولب مصير الانسان محددة النجاح أو الفشل . وكل فكرة تطبع نفسها الى الأبد على شخصيته ، ومن هنا يمكن القول ان الافكار هي التي تصنع هذه الشخصية .

هناك اشياء كثيرة جميلة في العالم – وخير كثير يمكننا تعلّمه بحيث انه ليس ثمة متسع كاف في القلب البشري لكي يحيط بكل الجمال . وفي كل مرة تدخل الفكر فكرة هدامة أو بشعة فانها تطرد فكرة حسنة . والرجل الحكيم يتعلم كيف يتحكم بفكره بحيث انه يعمل عملاً بناءاً وايجابياً من اجل مصلحته . وبأسرع مما نتوقع يثمر ذلك ثماره الطيبة .

يقول تنيسون : « انا جزء من كل ما صادفته . »

أين هي السعادة ؟

لعل اكثر الاختبارات بعثاً على الرضا في هذه الحياة التقدير العميق للطبيعة . فالثروة ، والصحة ، والاصدقاء ، والشهرة ، يمكن ان تؤخذ جميعاً منا ، ولكن اذا كان لدينا احساس عميق بجمال الطبيعة ، فيمكننا ان نبقى مع ذلك سعداء !

ففي كثير من الاحيان تكون الطبيعة على جانب كبير من الجمال بحيث يحس الواحد منا أنه مخذول لأنه عاجز عن التعبير عن الانفعالات التي تثيرها في نفسه . والقصائد التي تعبّر بدقة عن هذه المشاعر والاحاسيس والانفعالات تساعدنا على التعبير عن أنفسنا .

يقول الشاعر دجون كيتس في قصيدته « انديميون » :

« ان الشيء الجميل هو فرح دائم، جماله يزداد ، ولن يتحول مطلقاً إلى لا شيء . »

ويقول امرسون في قصيدة له بعنوان « الطبيعة » :

« الطبيعة ترتدي دائماً لون الروح . »

أما الشاعر وردزورث فيقول في احدى قصائده « تلميح للخلود » :

« بالنسبة إليّ فان ابسط زهرة وأصغرها إذ تزهر يمكن ان تمنح افكاراً غالباً ما تكون هاجعة في الاعماق بحيث لا تستدر أية دموع . »

* * *

دع نفسك تتجاوب مع الطبيعة ، فانها ستزيدك عى روحياً . اليوم ازددت طولاً لانني مشيت مع الاشجار ، اشجار الحور السبع الاخوات السائرة معاً صفاً واحداً ، وأظن ان قلبي اكثر بياضاً لانه تحدّث الى احدى النجوم التي اهتزت لدى هبوط الليل وتعلقت فوق احدى شجرات الصنوبر .

* * *

هناك بلسم في الحقول :

ان الهموم التي اقلقتني اضعتها أمس وسط الحقول فوق البحر ، وسط الرياح وهي تلهو وتلعب ، وسط خوار القطعان ، وحفيف الاشجار ، وسط زقزقة العصافير ، وهمهمة النحل .

وان المخاوف السخيفة مما يمكن ان يحدث ارميها كلها بعيداً عني وسط العشب المعطر بالنفل ، ووسط القش المحصود قبل قليل ، ووسط تقشير الذرة ، حيث يومىء الخشخاش النعسان ، وحيث تموت الافكار السيئة وتولد الافكار الجيدة ، هناك ، في الحقول مع الله .

* * *

كن واعياً للحياة حولك :

سر مع الاشجار اخواتك من المخلوقات ولاحظ سكونها وهمسها . ليس ثمة عسلوج أو ورقة شجر الا ولها نشيدها الصباحي .

* * *

للتلال رسالتها الى اولئك الذين يعون . لست بحاجة الى اعلان ايماني على الملأ . ان الاشجار الهادئة والمروج الخضراء المنصتة لهي ثلاث مرات أبلغ . ساكنة هي النجوم التي لا تنفق قوتها ابداً . التلال بكماء ولكن مع ذلك ما أروع حديثها عن الله .

* * *

في الحديقة يمكن ان يجد الانسان نفسه :

قبلة الشمس للتسامح ، نشيد العصافير للمرح — ان الأنسان يكون أقرب الى قلب الله وهو في الحديقة منه في أي مكان آخر على وجه الارض .

قوس الغمام رمز للأمل

ان قلبي يقفز بين جوانحي عندما ارى قوس غمام في السماء . هكذا كان الأمر عندما بدأت حياتي ، وهكذا هو الآن وانا رجل ، وهكذا سيكون عندما سأصبح عجوزاً ، أو دعوني أموت .

هكذا يقول الشاعر وردزورث .

الحب

« إمنح العالم أفضل ما عندك ، والأفضل يعود اليك . »

هناك إنسانية واحدة وحسب . كل الاجزاء متشابكة بعضها ببعض ، وتؤلف كلاً واحداً كبيراً . ان مساعدتك اي كائن بشري تعني مساعدة جزء صغير من نفسك الروحية ذاتها . وان جرّك الأذى الى آخر هي ان تؤذي نفسك .

إن لكل فرد بعض المساهمة يقدّمها الى هذه الحياة ، وإلى كل انسان يتصل به ...

يقول الشاعر كيتس :

« إن الحب هو الذي يجعل العالم يدور . »

ولا ننسَ هذا القول الآخر : « قلب المؤمن يشتهي الحب من أجل الحب ، والقلب المؤمن يبتهج في الحب دون أي مقابل . »

* * *

إن الخطأ الذي نرتكبه هو عندما نسعى لأن نكون محبوبين ، بدلاً من أن نحبَّ سوانا . وما يجعلنا جبناء هو خوفنا من فقدان ذلك الحب !

* العطف هو الواقي الصحيح للروح البشرية ضد الأنانية .

توماس كارلايل

* الحب لا يكون حباً عندما يتبدل ساعة يجد مجالاً للتبدل .

شكسبير

* من لا يحب لا يعرف الله ، لأن الله محبة .

* لا خوف في الحب ، ولكن الحب الكامل يطرد الخوف .

* تكون الأخطاء غليظة حيث يكون الحب رقيقاً .

وليام بلايك

* ما يبدو نظرياً شديد الثقل ، يجعله الحب خفيفاً جداً .

كريستوفر هارفي

* العمل الطيب لا يضيع مطلقاً . من يزرع اللطف يحصد الصداقة ، ومن يزرع الرقة يجمع الحب .

* ما نستطيع عمله من أجل الآخر هو اختبار للقوة ، وما نستطيع أن نتحمّل من أجله هو اختبار الحب .

الأسقف وستكوت

* * *

غالباً ما تتوقع النساء من أزواجهن أن يحبوهن بالطريقة التي يحببنهم بها ، والأزواج يتوقعون من زوجاتهن أن يبادلنهم النوع نفسه من الحب، ولكن الرجال يحبون بطريقة تختلف عن طريقة النساء . وما اكثر البؤس الذي يمكن تجنّبه فيما لو عرف الرجال والنساء هذه الحقيقة ...

* * *

* بقدر ما نُحبُّ ، نُحَبّ .

* * *

الحب هو ذروة انفعالات الانسان العقلية والروحية ــ حب الآباء

لابنائهم ، حب الابناء لآبائهم، وحب الرجل والمرأة الذي ينتهي بالزواج، نعمة الحضارة السامية .

والحب الحقيقي ليس شيئاً أرضياً . إنه شيء نادر ، وله الخصائص التي توجد في الاشياء النادرة . الحب الصحيح لطيف . لا يتبدّل لدى مواجهته التبدل . الحب الصادق هو حب يعطي ويأخذ ، ولا يموت مطلقاً من تلقائه أو حسب مشيئته . لا يمكن القضاء عليه إلا على يد من منحه . والحب يمكنه أن يتحمّل المصاعب ، والاحزان ، وكل الأمور الدنيوية الأرضية ما دامت قواعد الحب سليمة لم تُقطع .

والحب – كالصداقة – يخضع لقانون السببية والنتيجة . ومكافآت الحب عظيمة عِظمَ الجهود المبذولة لكسبه . فاذا بُني الحب على أساس متين من الاحترام والاعجاب والتقدير ، وراح ينمو شيئاً فشيئاً بفعل أعمال صغيرة من اللطف التي تشدّ أواصره – مع الأخذ بعين الاعتبار مصلحة الفريقين المتحابين – عندئذ سيعيش الحب الى الأبد ، مخلصاً ، ودائماً .

ليس في الحب الحقيقي أي مجال لعدم الاحترام ، وللنقد ، والانانية ، أو الاهمال ، ولعلّ من الحكمة أن يسأل الواحد منا نفسه بين الفينة والفينة : « أأنا لطيف ؟ أأنا مراعٍ لحقــوق الآخرين ومشاعرهم ؟ أأنا أنــاني ؟ أأنا أُفكر في رغباتي الخاصة ، أم أنا أُفكر في سعادة كل الذين لي علاقة بهم ؟ أأنا أَحترم فردية مصالح من أُحب ، ورغباته ، وآراءَه ، أم أنني أتوقع أن تتلاءَم ومصالحي ، ورغباتي ، وآرائي ؟ »

والحب ، كسواه من الاشياء النادرة ، عرضة للتحطم . ولكون الحب شيئاً غير ملموس ، فاننا لا نعترف دائماً بالصفات المميزة التي تنظمه وتضبطه. ولأنه يُمنح بالمجان فاننا غالباً ما نستهين بقيمته . إن الحب لهو أثمن من كل شيء . إنه تحقيق القانون ، ويستحق معرفتنا وكدّنا واجتهادنا للحفاظ عليه ، وحمايته من التلوّث ، والتلطخ ، والأذى ، والدمار !

قوانين محددة تضبط الصداقة

اذا كنا نتلقى محبة الأصدقاء واحترامهم ، فانه ينبغي لنا ان نبادل الآخرين ذلك . فلكي يكون لك صديق ينبغي ان تكون صديقاً . والانسان الذي لا صديق له ينبغي ان يُظهر نفسه صديقاً .

ان معرفة كل شيء هي التسامح بكل شيء ، ومغفرة كل شيء .

يقول الشاعر نيلسون ووترمان :

« إذا أنا عرفتك ، وعرفتني أنت ،
اذا كان كلانا يرى بوضوح
وبرؤية داخلية مقدسة
معنى قلبك وقلبي ،
فأنا على ثقة من اننا لن نكون مختلفين كثيراً ،
وسنتصافح بود وصداقة .
اذا أنا عرفتك ، وعرفتني أنت
كما يعرف كل واحد منا نفسه .
يمكن كل واحد منا ان ينظر الى الآخر وجهاً لوجه
ويرى فيه رقة أصدق .

ان في الحياة الكثير من البلايا الخفية ،
والكثير من الاشواك حول كل وردة ،
إن « لماذا » الاشياء سيراها قلبانا
اذا انا عرفتك ، وعرفتني أنت . »

* * *

اذا كان صديقك عوناً لك وغبطة والهاماً ، فصارحه بذلك . هنالك قلوب يائسة في كل مكان بحاجة الى التقدير والعطف .نحن نحكم على أخواننا البشر بمقاييسنا الخاصة ، وغالباً ما نحكم على الاقرباء والاعزاء حكماً خاطئاً .

اذا كنت حزيناً لان بعض معارفك يبدون غيورين وغير مقدّرين لك ، فينبغي لك ان تعلم ان الحياة كانت هكذا دائماً . ثمة أشخاص أعظم منك شأناً قد عانوا من ذلك ، وأثبتوا عظمتهم بالطريقة التي ارتفعوا بها فوق هذه التوافه . وفي أي مناسبة أخرى ينتابك هذا الشعور فتردد « انا لا أستطيع تحمّل هذا الشخص » ، قف واعلم ان الشيء الذي تكرهه هو خطأ بشري تجاوز حجمه . والى ان تستطيع التثبت من انك منزّه عن مثل هذه الاخطاء المفسدة ، المشوهة ، احتفظ لنفسك بالحكم . اغفر لعدوك لأنه لا يعلم ماذا يفعل . فهو في ارتكابه الشر مع الآخرين يجر الشر الى نفسه . اذا كانت كلماتك قد أدخلت السرور الى قلب حزين ، وأوقدت مجدداً ناراً خبت في الموقد ، فان عملك لا يذهب سدى . ذلك بان الاوتار قد مُست !

لا تصدّق كل لسان يطلق التهم كما يفعل معظم البشر الضعفاء ، ولكن مع ذلك اعتبر انها خاطئة تلك القصة التي لا ينبغي ان تكون صحيحة . واذا كان أي صنيع مهما يكن متواضعاً يساعدك على الانطلاق في حياتك فابحث عمن ساعدتك يداه ، ابحث عنه وقل له ذلك .

« صديق عند الضيق — قال لي جاري — صديق عند الضيق هو ما أود

ان أكون ، وقت الشدة سألجأ اليك ، وعند الحاجة ستجدني صادقاً معك ومخلصاً . »

فكرت قليلاً ثم أخذت يده بيدي وقلت له : « أيها الصديق أنت لا تفهم المعنى الداخلي لهذه العبارة – الصديق هو ما يحتاج اليه القلب في كل وقت . »

أيها الصديق في هذا العالم الذي على عجل ، عالم العمل والنهاية المفاجئة ، اذا خطرت لك فكرة عمل شيء حسن مع صديق فنفذها في اللحظة نفسها ، ولا تؤجلها – لا تنتظر ، اذ ما فائدة العمل الطيب اذا أنت تأخرت في عمله يوماً واحداً ؟ !

* * *

ياللفكرة الغريبة التي غالباً ما تساورنا ، وهي أن الحب يمنحنا الحق بأن نكون خشنين . أظهر لصديقك الذي يتغاضى بسهولة تامة عن أخطائك اللياقة نفسها التي تظهرها للغريب الذي لا يمكن أن يتغاضى عن تلك الأخطاء .

« هناك قدر يجعلنا اخواناً ،
لا أحد يسير وحده على الطريق .
ان كل ما نرسله إلى حيوات الآخرين يعود إلى حياتنا . »

* * *

الصبا ، الجمال ، العمل الطيب ، قلما تفشل ، ولكن المصلحة المشتركة تتغلب دائماً . لا يستطيع شخصان أن يكونا صديقين وقتاً طويلاً اذا لم يكن باستطاعتهما أن يغفر كل واحد منهما للآخر أخطاءه وتقصيره .

« امنح العالم أفضل ما عندك
وسيعود الفضل اليك .
امنح الحب ، وسينساب الحب اليك ،
قوة في أقسى ايام الحاجة .

ليكن لك ايمان ، وستُظهر عشرات القلوب ،
ايمانها بعملك وصنيعك . »

* * *

لا تحكم على الآخرين لانك لا تستطيع ان تحكم حكماً صحيحاً . أنت لا تعرف نفسك معرفة جيدة ، وعلى ذلك فأنت لا تعرف الآخرين . ان اللغة لهي في صراع مع الغايات ، فالمظاهر يجب ان تُحارب .

يقول شكسبير في مسرحيته « هاملت » :

« كن صادقاً مع نفسك ، وينبغي أن يتبع ذلك ، كما الليل النهار ، أنك لن تستطيع ان تكون زائفاً مع اي انسان . »

* * *

إحمِ ، اصدقاءك :

« اذا أنت أُغريتَ بأن تروي
قصة رواها لك احدهم ،
عن شخص آخر ، فاجعلها تعبر ،
قبل أن تتكلم ، بوابات الله الثلاث :
هذه البوابات الضيقة : الأولى « هل هي صحيحة ؟ »
ثم « هل هي ضرورية ؟ » في تفكيرك
اعطِ الجواب الحقيقي . والبوابة التالية
هي الأخيرة والأضيق : « هل هذا أمر مستحبّ ؟ »
وفي النهاية لكي تصل الى شفتيك ،
اذا مرّت عبر هذه البوابات الثلاث ،

عندها يمكنك أن تروي القصة ، غير خائف
من النتيجة التي يمكن أن تترتب على روايتك . »

* * *

على أي حال لا ترتكب الخطأ في التفكير بأن روح الانصاف والكياسة تقضي بحماية شخص يأتي عملاً سيئاً خاطئاً وتغطيته . إنه لأفضل أن يُكشف الجرح المتقرح الموجع ، ويُترك النور والحقيقة ينظفانه قبل أن يتسع حجمه . فالمسيح لم يغمض عينيه على الشر . فحيثما كان يرى الشر كان يفضحه . ويعرّيه ، ويوبخ مرتكبه ، ويأمر بالقضاء عليه .

هناك شر كثير في أفضل الناس بيننا ، والكثير من الخير في أسوأنا ، بحيث لا يتعيّن على أي واحد منا أن يتكلم بحق الآخرين .

* * *

« إني أتوقع ان أمرّ في هذا العالم مرة واحدة فحسب . إذن ، فأي عمل طيب يمكنني القيام به ، أو اي رقة يمكنني إظهارها الى أي واحد من إخواني البشر ، فلأقم به الآن . لأعمل على عدم التأجيل ، أو الإهمال ، لأنني لن أمرّ ثانية على هذه الطريق . »

يقول الشاعر دجون راسكن :

« إن من يخدم أخاه أفضل ما يمكن يقترب من الله اكثر من سواه . »

* * *

لكل البشر ضعفهم ، ومن يبحث عن صديق بلا نواقص لن يجد ما يبحث عنه . نحن نحب بغضّ النظر عن أخطائنا ، وينبغي لنا أن نحبّ أصدقاءنا بهذه الطريقة .

يقول ابراهام لنكولن :

« أرجو ألا اكون زائفاً في أي شيء قيل لكم أن تتوّقعوه مني . »

ولقد قيل بحكمة : « ان الصديق الذي ينقلب الى عدو لهو أسوأ الاعداء . »

هذا القول لسدني سميث . وقول آخر : « لكي تجعل أياً كان يعتقد انه طيّب ، ينبغي لك أن تجعله ، حتى رغماً عنه ، يصبح هكذا . »

الصداقة

ما اكثر ما في الصداقة من المسرات الرائعة . ولسنا نجد صعوبة في فهم ذلك عندما نلاحظ ان السرور مُعد . يكفي ان يمنح وجودي صديقاً لي قليلاً من السرور الحقيقي لكي يجعلني منظّر هذا السرور ، بدوري ، أستشعر السرور والغبطة . وهكذا فان السرور الذي يمنحه الواحد منا يعود اليه . وفي الوقت نفسه تُطلَق من عقالها كنوز من الغبطة والسرور، ويردد الاثنان معاً : «كان في نفسي سعادة لم أكن لأفعل بها شيئاً . »

ان مصدر الغبطة لهو في الداخل ، أنا أقرّ بذلك ، وليس ثمة منظر أشد كآبة ، وابعث على الحزن من رؤية أناس ناقمين على انفسهم وعلى كل شيء حولهم ، يدغدغ بعضهم بعضاً ليحملوا انفسهم على الضحك . ولكن ينبغي القول كذلك ان المرء السعيد اذا كان وحيداً ، لا يلبث ان ينسى انه سعيد مسرور لان كل غبطته سرعان ما ترقد وهو يصل هكذا الى نوع من البله وانعدام الشعور .

فالشعور الداخلي يحتاج الى حركات خارجية . فاذا سجنني ، مثلاً ، احد الطغاة ليلقنّي احترام السلطات ، فانني أضع قاعدة صحيحة اتبعها وهي ان اضحك ، وحدي ، كل يوم . فبذلك أتيح مجال التريض لغبطتي وسروري ، كما اتيح هذا المجال نفسه لساقيّ .

هذه باقة من الاغصان اليابسة. انها ، ظاهراً ، هامدة ، لا حراك بها ، أشبه ما تكون بالتراب . فاذا تركتها مكانها اصبحت تراباً ومع ذلك فهي تختزن حرارة مخفية اكتسبتها من الشمس . قرّب منها اي شعلة مهما تكن ضئيلة ، فلا تلبث ان تحصل على جمر احمر زافر ؟ كل ما كان ينبغي عمله فحسب هو تحريك الباب وايقاظ السجين .

وهكذا الحال مع السرور ، ينبغي ان تقوم بحركة ، ولو بسيطة ، لإيقاظه . فعندما يضحك الطفل للمرة الاولى ، فان ضحكه هذا لا يعني شيئاً . لا يضحك لانه مغتبط مسرور ، بل ، أكاد اجزم بأن العكس هو الصحيح . فهذا الطفل مسرور مغتبط لانه يضحك . انه يجد لذه وسروراً في الأكل . ولكن ينبغي ، قبل اي شيء آخر ، ان يأكل . وهذا لا يصدق فحسب على الضحك ، بل يتعداه الى امور كثيرة . فالمرء بحاجة إلى اقوال ليعرف ماذا يدور في خلدنا من أفكار . وما دام المرء وحيداً ، منعزلا ، فانه لا يمكن ان يكون هو نفسه . فالاخلاقيون الحمقى يقولون ان الحب هو نسيان المرء نفسه .. انها وجهة نظر في غاية البساطة . فبقدر ما يخرج المرء من نفسه بقدر ما يصبح هو نفسه ، وبقدر ما يشعر انه يعيش عيشة أفضل .. فلا تدع حطبك يعفن ويفسد في قبوك !

(مترجمة من كتاب « خواطر حول السعادة »

للمفكر الفرنسي آلان).

كيف تتغلب على العقبات

يمكنك أن تجد ههنا التشجيع على مجابهة كل نوع من التجارب والفشل بالثبات والجلد . وفي هذه العجالة سيجد البعض مفتاحاً سحرياً لفتح الباب المؤدي الى الانجاز النهائي الجوهري على الرغم من العقبات التي يبدو من الصعب التغلّب عليها .

• تصدّ لكل محنة كأنك سيدها ، ولا تدعها تسيطر عليك وتكون سيدتك !

• الهزيمة ، كالنصر ، يمكن ان تُستخدم لهزّ الروح واطلاق المجد .

• هناك دائماً المعركة التي ينبغي خوضها قبل احراز النصر . ولكن كثيرين يعتقدون انه ينبغي لهم ان يحرزوا النصر قبل المعركة .

• ان مجدنا الاعظم ليس في عدم السقوط مطلقاً ، ولكن بالنهوض في كل مرة نسقط فيها .

• الفضيلة تكمن في الصراع ، لا في المكافأة .

• الصبر هو الذي يكسب الشوط .

• لا تيأس ابداً ، ولكن اذا ما يئست ، فاعمل وسط اليأس .

يقول أحد الشعراء :

« عندما لا يناسبك المناخ
حاول الابتسام
عندما لا تكون قهوتك ساخنة
حاول الابتسام .
عندما يرتكب جيرانك خطأ
أو عندما يتخاصم كل انسبائك ... حاول الابتسام .
صحيح ان ذلك صعب ولكن عندما يمكنك حاول الابتسام .
انها لا تبدل الاشياء ، بالطبع ، عبارة « مجرد الابتسام »
ولكنها لا يمكن ان تجعلها اسوأ عبارة .
« مجرّد الابتسام »
ويبدو انها تساعدك في أمورك ،
وتجعل المكان المظلم مشرقاً منيراً ،
ثم ، إنها تجعل ملامحك تستريح ، عبارة « مجرد الابتسام »

* * *

يقول واشنطن آيرفنغ :
للعقول الكبيرة غايات ، لسواها رغبات .
العقول الصغيرة تروّضها المصائب وتخضعها ،
ولكن العقول الكبيرة تعلو فوقها .

* * *

لا تكن قليل الصبر . فكّر في صبر الله العظيم في عمله مع الانسان عبر العصور لكي يحلّ « السلام على الارض » والسماء ههنا .

ثم رحِّب بكل صدّ يحوّل نعومة الأرض إلى خشونة ، وكل لدغة لا تأمر بالجلوس أو بالوقوف ، ولكن تأمر بالذهاب .

عندما نتنهد بسبب مشكلتنا
فانها تصبح مضاعفة .
يوماً بعد يوم ،
عندما نضحك من مشكلتنا
فانها تصبح فقّاعة
تطير بعيداً .

* * *

عندما تشعر ، كفرد ، انك لا تستطيع ان تفعل شيئاً كثيراً ، تذكّر ان مجرى التاريخ يظهر لنا انه في كثير من الاحيان استطاعت روح قوية جدية ان تسيطر على مقدرات الامم .

ولا نسأمن من عمل الخير ، ذلك بأننا في الوقت المناسب سنجني ثمرته اذا نحن لم نضعف ونتردد .

ثابتة ينبغي ان تكون الارادة ، صبوراً القلب ، مشبوباً الطموح ، لكي نؤمّن انجاز غاية ما سامية ومتوحدة .

في كل حياة ثمة أزمة في السلوك ، متأتية من عدد كبير من الاسباب . اسباب تبدو ، سطحياً ، انها تافهة . غير ان النتيجة هي نفسها كشف مفاجيء. لأنفسنا عن غايتنا السرية ، واعتراف بمعتقداتنا التي ربما بقيت في الظل فترة طويلة ، ولكنها الآن اصبحت مستبدة ، نزاعة الى السيطرة .

* * *

إن الخطوة الاخيرة في الشوط هي التي تُعتبر ، والضربة الاخيرة على المسمار هي الأهم . وكثيرة هي المكافآت التي فُقدت في اللحظة نفسها التي كانت على أهبة ان تُمنح. ولعل الذي يصنع النجاح أو الفشل بالنسبة الى الظروف هو الاختلاف في وجهات النظر .

كثيرون من البشر يدينون بعظمة حياتهم الى الصعاب الهائلة التي اعترضتهم: المعاكسة هي نجاح العظماء . فالطائرات المصنوعة من الورق ترتفع ضد الريح لا معها .

الايمان لا يفشل ابداً ، انه صانع معجزات . ينظر ابعد من كل الحدود ، يسمو فوق كل المحدودات ، يخترق كل العقبات ويرى الهدف .

ان من يفقد ثروة يفقد كثيراً . ومن يفقد صديقاً يفقد اكثر ، ولكن من يفقد شجاعته يفقد كل شيء .

وحدها النفس التي تعاني الحزن العظيم تستطيع ان تعرف الفرح العظيم . ان الاحزان تأتي لتفسح مجالات للسرور في القلب .

ان تعتقد ان شيئاً ما مستحيل يعني ان تجعله كذلك .

الشجاعة نصر ، والجبن هزيمة !

أشياء عظيمة تُصنع عندما يلتقي البشر والجبال، هذه الاشياء لا تُصنع بالتصادم في الشارع .

تحت عنوان « عقيدتي » يقول هوارد ارنولد وولتر :

« سأكون صادقاً من اجل اولئك الذين يثقون بي ،
سأكون طاهراً من اجل اولئك الذين يهتمون ،
سأكون قوياً لان ثمة ألماً كثيراً ،
سأكون شجاعاً لأن ثمة تحدياً كثيراً ،
سأكون صديق الجميع ، الفقراء والذين لا اصدقاء لهم .
سأعطي وانسى انني اعطيت ،
سأكون متواضعاً لانني اعرف ضعفي ،
سأنظر الى فوق ، واضحك واحب وارفع الآخرين . »

هل أنت يائس ، تذكّر : عندما كان ابراهام لنكولن بعد شاباً رشح

نفسه للانتخابات التشريعية في ولاية إلينوي ، وفشل فشلاً ذريعاً . ثم عمل في التجارة فخسر ، وقضى سبع عشرة سنة من حياته يسدد ديون شريكه التافه. وكان يحب صبية جميلة عقد خطبته عليها ، ولكنها توفيت . وفيما بعد تزوج امرأة كانت عليه عبئاً ثقيلاً مستمراً .

وعاد فدخل المعترك السياسي فهُزم هزيمة منكرة في انتخابات الكونغرس. وفشل في الحصول على وظيفة في مكتب مصلحة العقارات .

وهزم كذلك في انتخابات مجلس الشيوخ .

وفي سنة ١٨٥٦ رشَّح نفسه لمنصب نائب رئيس الولايات المتحدة فهُزم مجدداً .

وفي سنة ١٨٥٨ هزمه دوغلاس .

فشل إثر فشل – فشل ذريع ، وعقبات ومعاكسات عديدة عرفها لنكولن. ولكنه رغم كل ذلك اصبح لنكولن واحداً من اعظم الرجال الاميركيين ان لم يكن اعظمهم . ترُى عندما تفكر في مثل هذه السلسلة من الخيبة والفشل والمعاكسة التي عرفها لنكولن ألا يجعلك تفكيرك تشعر بصغرك إذ تيأس بمجرد انك تعتقد انك تمر في حالة صعبة في هذه الحياة ؟

العظماء كانوا ذات مرة مثلك ، اولئك الذين نمجّدهم اليوم ونكبرهم .

طالما تلمّسوا طريقهم في هذه الحياة واخطأوا . كانوا يخافون من انفسهم ويؤمنون بأن عظمة الرجال اساسها السحر . كانوا يخشون ان يحاولوا عمل ما يستطيعون عمله . غير ان الشهرة توجت بنجاحها هذه الهبات نفسها التي تتمتع انت بها .

العظماء كانوا شباناً مثلك ، يحلمون الاحلام نفسها التي لك ، يتشوقون لان يكونوا مقدامين ولكنهم خائفون، يشكّون في انهم يتمتعون هم انفسهم بالقوة والمهارة من اجل كل اختبار ، غير متأكدين من الحقائق التي يعرفونها،

غير واثقين من ان باستطاعتهم مجابهة القدر بكل شجاعة العظماء . ثم جاء يوم جابهتهم فيه اول مغامرة ، فاستنكفوا عن رفع الصوت طلباً للمساعدة . وتجرأوا على الوقوف وحدهم للصراع . وتناولوا القفاز الذي رمتهم به الحياة . وانطلقوا غير هيّابين في تلك المعمعة ، مسيطرين على خوفهم من نفسهم ، ثم عرفوا أن الرجال العظماء ليسوا الا رجالاً عاديين ...

ايها الشاب ، الى الامام والعمل !
انت ايضاً يمكنك ان تعرف الشهرة ،
يمكنك ان تكون قوياً أو حكيماً ،
جابه الحياة ومثّل دور الرجل ،
يمكنك ذلك اذا فكرت ان باستطاعتك ذلك وحسب . الرجال العظماء كانوا ذات مرة مثلك . هل انك تحسدهم على نجاحهم الطموح؟ لقد احرزوا ذلك بهبات انت تتمتع بها .

* * *

كيف يتحمل المرء القلق ؟ في الدرجة الأولى ينبغي له ان يتوقعه . عندما يكون القلب مثقلا بالأسى ، ونحن نتألم من فرط الحزن أو خيبة الأمل . لكم ينبغي لنا ان نكون شاكرين لأنه ما يزال لدينا العمل والصلاة لتعزيتنا . فالعمل يحوّل بالضرورة مجرى التفكير ، والصلاة تلطّف الروح أجمل تلطيف.

ليس ثمة شيء شديد العدوى مثل التحمّس . انه يزحزح الحجر ، ويسحر الوحوش . التحمس هو عبقرية الاخلاص . والحقيقة لا تحقق اي انتصارات بدونه . فليحاول كل منا ان يتصرّف كما لو كان من المستحيل ان يفشل .

* * *

تقبّل خيبات الأمل بشجاعة فتصبح حافزاً لك لبذل مجهود اكبر . فاذا كانت المطامح جديرة بأن تبلغها ، فمن الجدير التضحية من اجلها . في اغلب

الاحيان ربما يبدو الثمن فاحشاً ، ولكن الانسان يستطيع ان يحوّل الهزيمة الى نصر . ان المعجزات ما تزال تحدث اليوم . انها غالباً ما تكون نتائج العمل الذي يقوم به الانسان حتى النهاية – ثم خطوة بعد النهاية ، وهكذا حتى النصر غير المنظور . وعندما يبلغ المرء المكان الذي يبدو انه من المستحيل ان يمرّ فوقه أو تحته أو حوله – فذلك هو المكان الذي يقرر النصر أو الهزيمة –وان قدرة المرء على الصمود في ذلك المكان تصنع نصره . فاذا كان قد أنمى عادات قوية من الثبات والتربية الذهنية فانه ينجح بفضل محاولاته السابقة . أما اذا لم يكن قد أعدّ نفسه لتجنّب مشكلة وتحسّب لها فانه يُهزم. وقدرة الانسان على الصمود بعد تجاوزه نقطة الاحتمال تجعله وثيق الصلة بالعبقرية الغامضة التي هي جسر يردم الهوة بين الهزيمة والنجاح .

تأملات

سيتحدث الناس عن اشياء صغيرة ، واشياء كبيرة ، كما لو انهم كانوا يعرفون أيها الاشياء الصغيرة وأيها الأشياء الكبيرة .

هذا القول للروائي روبرت لويس ستيفنسون .

* لا تستهن بالتافه على الرغم من انه يبدو شيئاً ضئيلاً ، فحبات الرمل الصغيرة تصنع الجبال ، واللحظات تصنع السنة ، والتوافه تصنع الحياة .

يونغ

* لا شيء يُعتبر بلا جدوى ، أو شيئاً قليل القدر ، ذلك ان كل شيء في محله هو الافضل ، وما يبدو أنه مجرد مظهر يقوّي سواه ويدعمه .

لونغفيلو

* السماء لا تُبلغ بقفزة واحدة ، فنحن نصنع السلّم التي نتسلقها من الارض السفلى الى السموات المقببة ، ونرقى الى قمتها رويداً رويداً .

هولاند

* إزرع بذرة تحصد عادة . ازرع عادة تحصد سمعة . ازرع سمعة تحصد قدراً .

تشارلز ديمز

* ليس ثمة اشياء صغيرة . فهل بالامكان ان توجد.الكأس لو لم توجد قطرات الماء ؟ ! أيستطيع أحد ان يقول ان الدقيقة اعظم من الثانية ؟

* مثلما هو ذو قيمة الخيط الذهبي ، كذلك هي ذات قيمة كل لحظة من الزمن .

* الوقت رأس مال ، فاستثمره بحكمة .

* الوقت بطيء جداً بالنسبة الى من ينتظر ، وسريع جداً بالنسبة الى من يخاف ، وطويل جداً بالنسبة الى من يتألم ؛ وقصير جداً بالنسبة الى من يفرح ، ولكن بالنسبة الى من يحب فالوقت هو الازل .

* اذا كان لديك عمل شاق ينبغي لك القيام به ، فاعمله الآن . فاليوم السموات صافية وزرقاء ، وغداً يمكن ان تظهر السحب ، أما الأمس فهو ليس لك ، فقم اذاً الآن بعملك .

* * *

بقدر ما تتقدم بي السنون ، ازداد اقتناعاً بأن ما يجعل ثمة اختلافاً بين رجل وآخر ، بين الضعيف والقوي ، بين العظيم والتافه — هو النشاط — التصميم الذي لا يُقهر — غاية رُسمت ، ثم الموت أو الانتصار .

* * *

عش من اجل شيء ، ليكن لك غاية ، وهذه الغاية احتفظ بها امام ناظريك. فأنت بسيرك في هذا العالم كالسفينة بلا دفة لا تستطيع ان تكون صادقاً مع الحياة .

* * *

* اللحظات هي كقطرات الندى على الجبل ، وكالزبد على صفحة النهر ، وكالحباب في الينبوع ، فهي تذهب وتتلاشى الى الابد .

* قطرات الماء الصغيرة ، وحبات الرمل الصغيرة ، تصنع المحيط الجبار والارض الجميلة .

• إنه لمن أكبر الاخطاء ألا تقوم بشيء لأنك لا تستطيع الا القيام بالقليل – قم بما تستطيع !

• لا تنتقد دورك في مسرحية الحياة ، ولكن ادرسه ، وافهمه ، ثم قم بتمثيله ، سواء أكنت مريضاً أم صحيحاً ، غنياً أم فقيراً ، وذلك بشجاعة ، وباتقان تام .

• أأنت ممن تسر الآخرين معاشرتك لهم ؟

ضع هذا السؤال الشخصي نصب عينيك دائماً ، حتّى ولو كنت شديد الثقة من ان جوابك سيكون بالايجاب !

• السمعة تبنيها المناسبات – فمن المواد نفسها يمكن الواحد ان يبني قصوراً، في حين يبني الآخر اكواخاً .

• العالم مرآة تعكس لكل واحد منا صورة وجهه . قطّب حاجبيك أمامها ، ترها تنظر اليك شزراً ، اضحك لها ترَ المرآة صديقاً طيباً مرحاً !

• اذا كنت قد شيدت قصوراً في الهواء ، فان عملك لا يمكن ان يذهب سدى ، فانها في المكان الذي ينبغي ان تكون فيه ، وعليه ضع تحتها الآن الاسس.

• أعظم فضيلة هي المحافظة على الصحة ، وأعظم جنون هو التفريط بها.

• ان طريق التميز ينبغي ان تُرصف بسنين من نكران الذات والعمل الشاق .

• ان اول انتصار وأفضله هو الانتصار على الذات ، أما ان تنتصر الذات على المرء ، فذلك من دون كل الاشياء اكثر عاراً وفساداً .

• احكم نفسك ، يصبح بامكانك ان تحكم العالم .

• ان اول ساعة في الصباح هي دفة اليوم .

• ادخر المال فتعرف أن القروش تصبح ليرات .

• اذا انت لم تنجح في المرة الاولى ، فجرِّب، جرِّب ثانية .

• ما أسعد حظ ذاك الذي ،في هذا العالم القلق المضطرب ، يتمتع بالارادة والقدرة على مساعدة أخيه الانسان .

• إن أهم شيء في الحياة بعد معرفتك متى تستغل المناسبة ، هو ان تعرف متى تمتنع عن مصلحة أو فائدة .

• إن أفضل مكافأة على عمل طيب هو معرفتنا أننا عملناه .

• لكل نتيجة سبب تام – الطالع السعيد هو فقط الاسم الآخر للتشبث بالهدف

• لا تجلس وتتكلم عما ستفعل ، بل إفعل !

• فكّر قبل ان تعمل . وفكّر مرتين قبل أن تتكلم .

• إن كل يوم ينبغي ان ينقضي كما لو انه سيكون آخر أيامنا .

• إن من يتغلّب على الآخرين قوي – ومن يتغلّب على نفسه اكثر قوة.

• كن اكثر حكمة من الآخرين اذا أمكنك ذلك ، ولكن لا تقل لهم ذلك .

• كثيراً ما تكون النار بلا دخان ، والخطر بلا إعلان .

• الكآبة – أسوأ الطفيليات الطبيعية – من يغذيها لن يستطيع أبداً التخلص من رفقتها .

• لا تُعتبر افتراءات من كانت كل أقوالهم افتراءات !

• يقول المثل : ما لا يمكن تبديله ، يستحق نسيانه .

* * *

لا يسع الانسان ان يقول بحق : « هذه حياتي ، يمكنني أن أحياها كما

أشاء واشتهي » . ذلك بأنه مسؤول أمام الله في اول الأمر ، ثم أمام أسرته ثانياً ، وأمام محيطه ثالثاً ، وأمام نفسه رابعاً . فهو لا يستطيع أن يعمل إلاّ ما ليس له تأثير سيىء سواء أكان مباشراً أم غير مباشر على اي واحد من الأربعة الذين هو مسؤول تجاههم !

* * *

• ان رغبات قلبنا هي صلواتنا الابدية — ليست صلوات فكرية ، بل صلوات قلبية — والطبيعة تستجيب لها .

• إن من يخدم أخاه خدمة أفضل ، يقترب من الله اكثر من سواه .

• ان ما يُصنع بالصلاة لاكثر كثيراً مما يتصوره هذا العالم .

• كل الاشياء النبيلة دينية — ليس فقط المعابد والاستشهاد وحسب ، بل أفضل الكتب ، والصور ، والشعر ، والتماثيل ، والموسيقى .

• المرح هو فرع من الطيبة .

• نمت وحلمت ان الحياة جمال ، واستيقظت فوجدت ان الحياة واجب .

• الصلاة هي رغبة النفس الصادقة ، سواء أكانت متمتمة أم مكبوتة .

• يمكننا ان نتصل بالله عبر الاخوّة .

• إن ايمانك هو الذي جعلك كلاً .

• يا رب ، كيف استطيع ان أرى جيداً في الظلمة ؟ يا بني ، لقد ملأت الكون بالضوء ، فكن صادقاً في داخلك فتطهر الحقيقة بصرك .

• تصوَّر ان الناس يلعنونك أو يقتلونك . اذا ما وقف امرؤ أمام ينبوع صافٍ نقي ولعنه فان الينبوع لن يتوقف أبداً عن التفجر بالماء القراح .

* * *

• لماذا القديسون هم قديسون ؟ لأنهم كانوا مرحين عندما كان من الصعب ان يكون المرء مرحاً ، وصبورين عندما كان من الصعب ان يكون صابراً ، ولأنهم دُفعوا دفعاً عندما يريدون ان يقفوا في مكانهم . وبقوا صامتين عندما أرادوا أن يتكلموا ، وكانوا متساهلين عندما ارادوا ألاَّ يكونوا كذلك . هو ذا كل شيء !

* * *

• اذا كان المرء قوياً ، فدعه يعمل ، أو حكيماً فدعه يتأمل ويفكر . أو شعيداً فدعه يساعد ، أو نافذاً فدعه يضحي ويخدم .

• يمكنك بكل يسر ان تحدد قيمة انسان بمعرفتك مقدار المعارضة التي يستدعيها تثبيط همته .

• إنس الموضوع ، دعه جانباً عندما لا تستطيع الموافقـــة عليه . فلا حاجة بك الى ان تكون متألماً لانك تعرف انك على صواب .

• الاوغاد يقومون بعملهم ليلاً . الشرفاء يقومون بعملهم نهاراً . القضية قضية عادة ، والعادات الطيبة تجعل كل انسان غنياً . فالثروة هي في معظمها نتيجة العادات .

* * *

ان كلمة من الحكماء — من اولئك الذين كانت لهم تجارب في الحياة ، لأثمن مما يتصور الكثيرون . فاذا كنا حكماء اخذناها وأفدنا منها ، مجنبين انفسنا هكذا الكثير من الوقت والأسى . تحكَّم بلسانك ، سيطر عل تفكيرك ، على عاداتك ، على رغباتك ، وكن مثابراً ، جسوراً ، وليكن لك غاية تتمسك بها ، وكن مرحاً — هكذا يقول الحكماء .

* * *

لا أحد يحصل على شيء ذي قيمة مصادفة . ان رغباتنا الخفية تعمل كأنها صلوات مستمرة ، وعاجلاً أو آجلاً تستجاب هذه الرغبات على الصورة

التي عملنا من أجل تحقيقها . ان سير الرجال العظماء تؤكد لنا ان الحياة ليست إلا ما تصنعه أنت

* * *

الوقت المستخدَم والوقت الضائع كلاهما له نتائجه . الدقائق المستخدمة سيضاف بعضها إلى بعضها الآخر في يوم من الأيام ، فتظهر نتائجها الايجابية ، كما تظهر النتائج السلبية للدقائق الضائعة ، غير المستخدمة . إن قاعدة الوقت هذه تنطبق على النتائج المادية كما تنطبق على النتائج الروحية . فكل فكرة تستهلك ثانية – تحتلّ قدراً من الوقت محدداً . ومجموع هذه الافكار بعضها مع بعض تؤلف حياتك ، ومن هنا فان أفكار المرء تؤثر تأثيراً قوياً على مستقبله – على نجاحه أو فشله .

إن كل ثانية من ثواني الانسان تطبع طابعها على الكون . ويأتي يوم يرى فيه المرء المجموع الذي إما أن يحقق به غاية يرغب فيها أو يجعله يفشل في تحقيقها ، وثوانيه المستخدمة أو الضائعة تحارب من أجله أو ضده . وبكلمة اخرى فانه يكون قد صنع بنفسه انتصاره أو هزيمته .

إن النجاح المادي الذي يحققه الانسان في هذا العالم يُظهر بوضوح انه أعمل فكره وأنفق وقته مستخدماً القوانين الصحيحة ، وانه قد عمل بانسجام مع قوانين النجـــاح . والانسان الفاشل هو من لم يطبق القوانين الصحيحة ، فضلاً عن انه اضاع وقتاً كثيراً . والوقت لا يمكن ان يستعاد . انه يمر وينقضي سراعاً ، لا ينتظر احداً ، وتأثيره عظيم . ان الثواني تتلك الواحدة بعد الاخرى ، فتتألف العادات بطريقة لاشعورية كلما مرت ثانية بعد ثانية – انها اشياء صغيرة هذه الثواني ، ولكن قوتها في عددها ، وكما ان حبات الرمال تتحد وتؤلف الشاطىء الذي يقف سداً امام المحيط العاتي ، فان هذه الاشياء الصغيرة تقف سداً منيعاً امام خضم الحياة .

إن ما تطبعه عاداتنا اليومية من طبعات تصبح أقوى اكثر فاكثر ، وتبقى بلا تحقيق حتّى يحين موعد اجراء الاختبار . « فالعادة هي حبل غليظ ننسج كل يوم خيطاً منه حتّى تصبح من القوة بحيث لا نستطيع قطعه ! »

ويأتي وقت نحتاج فيه الى مساعدة كل عادة قوية صنعناها . وعندها فقط « نجني ثمار ما زرعنا » إلى أبعد حدّ . إن الوقت الضائع لا يمكن أن يُعوَّض . ويكون الأوان قد فات ليعقـــد المرء أي اتفاقات جديدة مع نفسه . وهكذا يتحتّم علينا ان ندفع الثمن عندما يُطلب الينا ذلك من احتياطينا .

وعندما تأزف ساعة الاختبار يمكن ان يكون اختباراً جسدياً . فاذا ما كنا قد استهنا في السابق بقوانين الصحة العامة، فان الثمن سيكون باهظاً في الوقت الذي يكون فيه الجسد مفلساً من القوة لتسديد هذا الثمن . إن الثمن ينبغي ان يُدفع ، لأن الصحة لا يمكن ان تُكتسب في اللحظة التي تنشأ فيها الأزمة .

ويمكن أن يكون الاختبار بصورة حزن ، أو يأس ، أو ألم ، مما يتطلب قوة إيمان عظيم ، واعتقاداً راسخاً بقوة الحق . ويمكن أن يكون ذلك الاختبار من عالم المادة والعمل ، حيث ينبغي لعقلية الانسان أن تصارع عقولاً ذكية . فاذا كان العقل قد دُرِّب تدريباً حسناً في عادات تفكير سريع وواضح فانه يكون هكذا مشبعاً بالمعلومات الصحيحة ، ومستعداً لكل طارىء . يقول كانون ليدون : « ان ما نصنعه في مناسبة كبيرة ربما توقّف على ما نحن ، وما نحن الا نتيجة سنوات سابقة من التربية الذاتية . »

ان كل ثانية ، وكل تفكير ، وكل كلمة ، وكل حركة ، وكل ذرة من المعرفة ملتقطة عن طريق الحياة — حتّى لو كانت جميعاً قد اصبحت منسية — فانها توحِّد ما بين الايجابي مع الجانب التأكيدي ، والسلبي مع الجانب الآخر .

ونحن بارادتنا نصنع باستعدادنا أو بلامبالاتنا ، جنتنا أو جحيمنا !

الحياة العائلية تسهم إلى حد بعيد في سعادة الفرد . وفي الحياة العائلية السعيدة وحدها يمكن العثور على القناعة التامة .

* * *

نحن نجد حياتنا في إضاعتها من أجل خدمة الآخرين .

« ابن بيتك على صخرة » – تلك كانت نصيحة الاجيال منذ قديم الأزمنة. وليس ثمة صخرة أصلب وأقوى من الحب الحقيقي . والذين ينعمون ببعض الحكمة يبنون بيوتهم – زواجهم – على تلك الصخرة ، صخرة الحب الحقيقي.

إن روابط الزواج الجسدية ينبغي أن يتقيد بها المرء باعتدال وصحة وسلامة ،وبمعرفة ماذا يُتوقع من الزواج. ذلك بأن الزواج ليس شيئاً موقتاً ، ولا هو شيء فردي . والزواج ليس غاية في حدّ ذاته . إنه الحياة ، وغايته ليست إرضاء الرغبة الفردية ، ولكن خير الحضارة السامي . إنه مؤسسة يصنعها ويقرها المجتمع لتنمية أسمى نوع من المواطنية المتطورة القانعة المكتفية.

والزواج جزء حيوي من الحياة ، وككل شراكة أو عمل تجاري ، له مراحله وفترّاته من الضعف والفتور والازمات ، وفترّاته ومراحله من الازدهار. ولعل المبادىء نفسها المستخدمة في التجارة يمكن بيسر أن تُستخدم بفائدة في الزواج : الصبر ، الرغبة في التضحية ، والتسامح ، وكلها أُمور تساعد على تجنّب الاحتكاك .

وعندما تثقل كاهلنا الواجبات المنزلية الّتي تسير على وتيرة واحدة ، وعندما يمكننا أن نتخلّص من الاعمال الروتينية ، أو من المرض ، أو من الفواتير ، يجمل بنا أن نتذكّر ، كما في سائر الأمور السيئة « ان ذلك أيضاً سيمرّ » . فالاضطراب المنزلي الذي يسببّه الاولاد لا يدوم إلاّ فترة قصيرة في الحياة . وهو غالباً ما يبلغ حدّه بسرعة فائقة ، ويتوقف . وكذلك هي الحال مع الانحراف الصحي والمرض وما يسببانه من مشاكل ، فانهما سرعان

ما يزولان ، مع العلم انهما جزء من الحياة ، لا من الزواج . والليالي المؤرقة ستنقضي أيضاً ، فاذا أمامنا وقت اكثر مما نرغب فيه للنوم . ولا يخفى على أحد أن الفقراء من الرجال والنساء المتزوجين لا يحتكرون القلق والاضطراب في هذه الحياة . فالأغنياء والفقراء على السواء يتقاسمون ذلك في مختلف أنواع الاختبارات والتجارب .

إننا نكافح معاً وجميعاً من اجل الحياة في ظل ما يبدو لنا أنها مشاكل لا حلول لها . ومعاً نحن نسعى وراء الكشف عن المبدأ السرّي الذي يمنحنا الجواب عن قضايا الانسانية ومشاكلها . كلنا نبذل جهودنا الجبارة لتحقيق تعطّش نفوسنا وأرواحنا ، اغنياء وفقراء ، إلى السعادة والسلام . فاذا تفرّد فريق منا بذلك فانه لن يجدهما . ولكننا بالاشتراك فيما بيننا ، نستطيع أن نوفرهما لمواطنينا في المستقبل .

السأم

عندما يجد المرء نفسه وليس لديه ما يبني او يهدم تراه كئيباً حزيناً. والنساء اللواتي يشغلن انفسهن في الخياطة او العناية برضاعة اطفالهن، لا يمكنهن ابدا ان يفهمن لماذا يتردد الرجال على المقاهي ويلعبون الورق. فحياة المرء مع نفسه، امر لا يساوي شيئا.

ففي رواية « فيلهلم مايستر » رائعة كبير شعراء الالمان وكتّابهم غوته، جمعية تدعى « جمعية الزهد » ينبغي لاعضائها الا يفكروا ابداً في المستقبل ولا في الماضي. والحقيقة ان هذه القاعدة، على قدر ما يسعنا اتباعها، لهي قاعدة ممتازة. ولكن لكي يتاح لنا اتباعها علينا ان نشغل منا اليدين والعينين. ففي النظر والعمل الدواء الحقيقي.

وعلى النقيض، اذا نحن هدرنا وقتنا فلا نلبث ان نقع في الخوف والندم. فالتفكير نوع من اللعب ليس سليما دائما. فغالبا ما ندور دون ان نتقدم، ولهذا السبب كتب المفكر الكبير جان — جاك روسو يقول: «الرجل الذي يفكر ويتأمل هو حيوان فاسد فقط!»

والحاجة تنشلنا من هذه الحالة دائماً. فجميعنا نكاد نكون اصحاب اعمال او حرف، وهذا شيء حسن. ولكن ما يعوزنا هو هذه الحرف الصغيرة،

البسيطة التي تريحنا من تلك الحرف والاعمال الاساسية . ولطالما حسدت النساء اللواتي لانهن يعملن في حياكة الصوف ، او التطريز ، فلعيونهن شيء حقيقي يتابعنه ، مما يجعل صور الماضي والمستقبل لا تبدو الا لمعات . الا انه في هذه الاجتماعات التي يُقتل فيها الوقت لا يجد الرجال شيئاً يفعلونه، فيدندنون ، كالذباب في زجاجة .

ان ساعات القلق التي يعانيها المرء السليم غير المريض ، ليست مخيفة ، على ما اعتقد ، لان المخيلة تكون وقتذاك حرة طليقة ، وليس لديها اي اشياء حقيقية لتهتم بها .

يرقد الواحد منا الساعة العاشرة ليلاً ، ولكنه يستيقظ في منتصف الليل فيقفز كالسمكة وهو يتوسل الى اله النوم ان يسبغ عليه نعمة الرقاد .. ان هذا الرجل نفسه ، في الساعة نفسها ، لو كان في احد المسارح ، لنسي تماماً حتى وجوده .

ان هذه التأملات تساعد على فهم المشاغل المختلفة التي تملأ حياة الاغنياء. فهم يمنحون انفسهم الف واجب والف نوع من العمل ، ويهرعون اليها جميعاً بحدة . يقومون بعشر زيارات في اليوم الواحد ، وينتقلون من احدى الحفلات الغنائية لمشاهدة احدى الروايات التمثيلية . اما اولئك الذين يتمتعون بنشاط اوفر وتجري في عروقهم دماء الحيوية، فانهم يلقون بأنفسهم في الصيد، والمغامرات الخطرة ، والحروب. وهناك من يقودون السيارات بجنون بانتظار ان تتحطم منهم العظام.انهم يشعرون انهم بحاجة الى اعمال جديدة،ومشاعر واحاسيس جديدة . يريدون ان يعيشوا في العالم لا في أنفسهم . وكما كانت تلك الحيوانات المنقرضة التي تشبه الفيلة تلتهم الغابات ، كذلك تراهم يريدون ان يلتهموا العالم بأعينهم . اما البسطاء بينهم فانهم يلعبون لتلقي الضربات العنيفة على انوفهم ، او في معدتهم ، لان ذلك يعيدهم الى الاشياء الراهنة ، وتراهم سعداء بذلك . ولعل الحروب ما وُجدت في الدرجة الاولى الا كدواء للسأم.

ومن هنا يمكننا تبرير الاعتقاد القائل ان اولئك الذين يبدون اشد ميلا الى تقبُّل الحرب ، اذا لم نقل ارادتها ، هم غالباً اولئك الذين تقع عليهم اكبر خسارة . ان الخوف من الموت هو تفكير العاطل عن العمل ، وهو تفكير سرعان ما يزيله عمل ملحّ ، مهما تبلغ درجة خطورته . والمعركة هـي ، ولا ريب ، احدى المناسبات التي قلما يفكر فيها ، من يخوضها ، في الموت . ومن هنا كان هذا الرأي المخالف « بقدر ما نحسن ملء حياتنا ، يقلّ خوفنا من خسارتها . »

(مترجمة عن المفكر الفرنسي آلان في كتابه « خواطر حول السعادة »)

آلام الآخرين

لقد اصاب كبد الحقيقة ذلك الكاتب الاخلاقي، واحسب انه لاروشفوكو، عندما قال: « نحن دائماً نتمتع بقوة كافية لتحمّل آلام الآخرين. » ولكن هذا القول ليس سوى نصف حقيقة. ذلك بأنه من الافضل ان نلاحظ ان لنا دائماً القوة الكافية لتحمُّل آلامنا.. وينبغي ذلك دون اي ريب. فعندما تضع الحاجة يدها فوق كتفنا وتقبض علينا بشدة نجد انفسنا امام امرين: فاما الموت، او الحياة كما تيسر الحال. واكثرية الناس تتوقف لدى هذا الامر الاخير، فقوة الحياة عجيبة حقاً.

وهكذا يعتاد الغرقى على حالتهم فتراهم لا ينتحبون فوق الجسر الضيق الذي وضعوا عليه اقدامهم. واولئك الذين كُدسوا في المدارس وسائر الامكنة العامة يخيمون على خير ما يرام ويأكلون وينامون ملء جفونهم. واولئك الذين شهدوا الحروب يروون الشيء نفسه. فالآلام الكبيرة ليست في انهم جنود يحاربون ويتعرضون للخطر، بل لانهم يشعرون احيانا ببرد في اقدامهم. فينصرف تفكيرهم بحدة الى اشعال النار، وسرعان ما تتملكهم الغبطة والسعادة عندما يدفأون.

وانه ليمكننا القول ان بقدر ما تتعسر الحياة، بقدر ما يتحمل الانسان آلامها، وبقدر ما يتمتع بمسراتها. ذلك بأن التهكن لا يجد الوقت لبلوغ

الآلام الممكنة لان الحاجة تلجمه وتمسك بعنانه . وهذا روبنسون كروزو ، بطل القصة الشهيرة ، لم يبدأ بالتأسف على وطنه الا بعد ان شيـــد منزله . ومن اجل هذا السبب ، ولا ريب ، يجد الغني لذة في الصيد .. انها عندئذ آلام قريبة كألم الرجل ، أو مسرات قريبة كالشراب اللذيذ والطعام الشهي . والحركة هي التي تحمل كل شيء وتربط بين كل الاشياء .

ان من يضع كل وكده في عمل صعب نوعاً ، هو السعيد حقاً . ومن يفكر في ماضيه ، او في مستقبله فلا يمكن ان يكون سعيداً تماماً . وما دمنا نحمل ثقل الامور ، فينبغي لنا اما ان نكون سعداء او ان نهلك .. ولكن عندما نحمل بقلق ثقل انفسنا فان الطريق تبدو لنا وعرة شاقة . فالماضي والمستقبل يجعلان مسالك الحياة وعرة .

مجمل القول هو الا نفكر في انفسنا أبداً . والطريف في الامرأن الآخرين يعيدوننا الى انفسنا بأحاديثهم عن انفسهم . ان العمل الجماعي امر حسن للغاية . ولكن الكلام الجماعي لمجرد الكلام ، والتحسر والشكوى وتبادل التهم والشتائم فمن آفات العالم الكبرى . ولا ننسى ان الوجه البشري معبّر جداً، وكثيراً ما يوقظ فينا احزانا نكون قد نسيناها ، فنحن لسنا انانيين الا في المجتمع ، بالمعاطاة مع الآخرين، بردّ واحدنا على الآخر ، رد الفم، رد العينين، وردّ القلب الاخوي .

ان شكوى واحدة تطلق الف شكوى من عقالها ، وان خوفاً واحداً يطلق من عقاله الف خوف ، ومن هنا كان القلب المرهف الشعور نافرا من البشر نوعاً . وتلك امور ينبغي للصداقة دائماً ان تفكر فيها ، وتحسب حساباً لها . واننا لنطلق صفة الاناني بسرعة على الانسان المرهف الحس الذي يبحث عن العزلة تحسباً للمشاكل البشرية .

وليس من قساوة القلب وغلاظته ان يتحمل الانسان بصعوبة القلق ،

والحزن ، والالم التي ترتسم على وجه صديق . وانما لنشك في ما اذا كان اولئك الذين يعايشون طواعية البؤس يهتمون بآلامهم الشخصية ، او اذا كانوا اكثر شجاعة أو لامبالاة .

ان ذلك الكاتب الاخلاقي كان ذكيا اريبا ، فآلام الآخرين ثقيل حملها !

(مترجمة عن المفكر آلان
في كتابه « خواطر حول السعادة »)

رقصة الخناجر

ليس فينا من يجهل شدة الطبع والعزم وثبات الجنان التي اتصف بها الرواقيون او الزينونيون اتباع الفيلسوف زينون . فلقد كانوا يدرسون الانفعالات المختلفة كالحقد ، والغيرة ، والخوف ، واليأس دراسة شاملة ، ويعللونها تعليلاً منطقياً عقلانياً فيتوصلون الى لجمها كما يلجم الحوذي الماهر خيله التي تجر العربة .

ومن آرائهم المشرقة التي طالما راقتني ، وكانت ذات فائدة لي غيرمرة ، رأيهم في الماضي والمستقبل . منهم من يقول : « ليس لنا ان نحتمل سوى الحاضر .. فلا الماضي ، ولا المستقبل يمكن ان يثقلا كواهلنا ما دام احدهما لم يعد له اي وجود ، وما دام الثاني ليس له بعد اي وجود . »

تلك لعمري هي الحقيقة . فالماضي والحاضر لا وجود لهما الا عندما نفكر فيهما .. انهما من الآراء وليسا من الواقع والاحداث في شيء . ولكم نجهد نحن انفسنا في خلق الحسرات والمخاوف .

شاهدت مرة بهلوانا يضع كمية من الخناجر بعضها فوق بعض على شكل شجرة مرعبة كان يثبتها فوق جبينه في حالة توازن . وهكذا نحن نراكم حسراتنا ومخاوفنا ونحملها في حالة توازن ، كما لو كان الواحد منا بهلوانا عديم الفطنة والتبصر . فبدلا من ان نحمل دقيقة واحدة ترانا نحمل ساعة . وبدلا من

ان نحمل ساعة واحدة ترانا نحمل يوماً بكامله ، بل عشرة ايام، وشهورا ، وسنين .

ان من يشعر بألم في ساقه يعتقد انه كان يتألم بالامس، وانه كان يتألم منذ زمن، وانه سيتألم غدا . وتراه يبتئس ويئن على حياته بطولها .

وواضح ها هنا ان الحكمة والتعقل لا يجديان فتيلا في مثل هذه الحالة ، ذلك بأنه لا يمكن دائماً ازالة الالم الحاضر. ولكن ما القول فيما لو كان الالم نفسانيا ؟ ماذا يبقى اذا شفي المرء من داء التحسر والتكهن ؟

هذا المحب المعذب الذي يتقلب في سريره بدلا من ان يستسلم للرقاد المريح ، والذي يغذي فكرة الانتقام الشنيع ماذا يبقى من سجنه وبؤسه فيما لو نبذ التفكير في الماضي والمستقبل ؟

وهذا الانسان الطموح الذي طعنه في الصميم اخفاق ما ، اين تراه سيبحث عن ألمه إذا لم يبحث عنه في ماضٍ يبعثه وفي مستقبل يبتدعه ؟ وانه ليخيَّل للمرء عندئذ انه يشاهد امامه بطل الاسطورة المعروف « سيزيف » الذي يرفع صخرته مُجدِّداً هكذا عذابه .

فالى كل واحد من اولئك الذين يعذبون انفسهم بأنفسهم اقول : فكّر في الحاضر ، فكّر في حياتك التي تتواصل دقيقة فدقيقة ، كل دقيقة منها تعقب الاخرى ، ترَ انه من الممكن الحياة كما تحيا ما دمت تحيا . ولكنك تقول بينك وبين نفسك : « ان المستقبل يخيفني . » انك بذلك تتكلم عما تجهله . فالاحداث ليست ابدا الاحداث التي تتوقع. اما فيما يختص بألمك الحاضر لانه ألم حاد جدا فبوسعك ان تتثبت من انه سيتضاءل ويخف . « فكل شيء الى تبدل وكل شيء الى زوال » . لطالما احزننا واشقانا دائما هذا القول الشائع السائر مسرى الامثال ، ولا اقل من ان يعزينا في بعض الاحيان .

(مترجمة عن آلان — « خواطر حول السعادة »)

الرجل يمكن ان يحب عيوبك!

لا شك ان الجميع يذكرون القصة القديمة ، قصة بغماليون النحات الاغريقي الذي اقام تمثالاً لغلاطية ، وبلغ اعجابه بصنيعه الفني انه التمس الى فينوس ان تجعل الحياة تدبّ في التمثال ، وتزوجها .

وقد وضع برنارد شو مسرحية شهيرة بعنوان « بغماليون » بطلها شاب مترف الحديث والذوق ، يعمد الى قولبة فتاة مبتذلة نوعاً صادفها في بعض شوارع لندن ، ليجعل منها سيدة مثقفة ، فينجح الى حد انه يهيم بحبها .

ولطالما لاحظت في الحياة الحقيقية حالة مماثلة تختلف قليلاً ، ولكنها من الطبيعة نفسها . فالنحات ، بعد الزواج ، شاء ان يقولب غلاطية التي اصبحت شريكة حياته . وهو يسلك لهذه الغاية سبيل النقد والنصح . فلقد كانت زوجته الصبية كثيرة الحيوية ، طائشة قليلة الحذر ، ولكنها خفيفة الروح ، فسحرته بخفة روحها . اما الآن وقد باتت زوجته فانه يتطلب منها الرزانة والرصانة قائلا لها : « انك ترتكبين اكبر خطأ عندما تتفوهين بكل ما يدور في رأسك . وسيؤدي ذلك الى الاضرار بي . ولا تنسي ان لا سر يخفى ، وان كل ما يُعلم لا بد ان تردده الالسنة. » بوسعنا ان نتخيل ماذا كان يمكن ان يصبح الزوجان السيست – سيليمين فيما لو تزوج ذلك الرجل الفظ هذه الغادة المغناج الساحرة . (رواية موليير المعروفة « الميزونتراب ») كان يمكن ان

يحاول بشتى السبل تبديل هذه المخلوقة الجذابة السريعة العطب . « لا تسيئي الى الناس بأقوالك ، يا سيليمين ، ولا تسخري منهم ... انا أعرف ... ستجيبيني بقولك انك تصبحين هكذا مبعثاً للسأم ، وان ملاحظاتك الساخرة حول السخف البشري هي التي صنعت نجاحك وشهرتك ؟ ربما كان ذلك هو الواقع ، ولكنها ايضا يمكن ان تجر الى دمارك . كوني لطيفة رقيقة يا سيليمين . لا تحيطي نفسك بالمتملقين الذين يدفعونك دفعاً الى الاذى والخبث بضحكهم من قصصك اللاذعة ، والذين يكونون اول من يلومونك حالما تديرين ظهرك . » والآن لنفرض جدلا ان غلاطية (او سيليمين) اطاعت ، وسمحت باجراء هذا التبدل او التحول ، واصبحت المخلوقة العاقلة، الهادئة، الرزينة، الصامتة نوعاً كما يريدها النحات او الزوج على ما يبدو . هل تعتقدون انه سيحبها حبا اشد ؟

انا لست واثقا من ذلك ، بل اذهب الى ابعد من ذلك في تقديري فأتساءل عما اذا لم يكن ثمة مجال للاعتقاد بأنه سيتوقف عن حبها . ذلك بأن المرأة التي اختارها والتي ارادها بشغف كانت تلك المخلوقة اللطيفـــة الثرثارة المتهورة ، التي كانت تروي المغامرات المسلية وتغتبط في ادارة ظهرها لجميع الرجال . وهو دون ان يدري قد انجذب اليها لانها مختلفة عنه . وفي اليوم الذي تصبح فيه شبيهة له فانها ستتسبب له السأم .

بالوسع كتابة كوميديا نرى في الفصل الاول منها رجلا اسرته عيوب احدى النساء واهواؤها ... وفي الفصل الثاني منها نشهد عملية القولبة لجعل هذه المرأة عادية ... وفي الفصل الثالث يعمد بغماليون الذي لم يعد باستطاعته تحمُّل الحياة مع امرأة اصبحت عادية مبتذلة الى تذوق اطايب الحياة برفقة امرأة فيها كل العيوب التي شاء ان يعالجها في زوجته وشفاها منها . المغزى ؟ ينبغي الا يحاول احد منا تبديل الطبائع . صحيح ان ثمة عدداً من الصفات والمزايا التي هي اساسية ولا غنى عنها في الحياة المشتركة . ينبغي ان يكون هناك حد أدنى من الاخلاص والثقة والاهتمام، ولكن كل ذلك يمكن الحصول

عليه بوسائل كثيرة تختلف باختلاف الطبائع . اما ان نحاول قلب السلوك البشري او الشخصية البشرية رأسا على عقب ، فذلك أمر لا ينبغي أن نفكر فيه البتة لان الاخفاق من نتائجه الحتمية .

ان الشخصين المختلفين في طبيعتهما سرعان ما يستقبلان احدهما الآخر بقليل من حسن النية . فبدلا من قولبة غلاطية التي تؤدي الى اسوأ النتائج يقول بغماليون لنفسه « ان غلاطية خُلقت هكذا ، وانا خلقت هكذا . »

فلنحاول الحصول على افضل النتائج من هاتين الحقيقتين الحيتين . السنا كالنوتات الموسيقية نكمل بعضنا بعضا لاننا نختلف بعضنا عن بعض ؟ ! فلو كانت النوتات الموسيقية كلها نوتة واحدة لما كان هناك أي ميلوديا أو هرمونيا ! ... ولكم كان السأم لا يطاق لو كان الزوجان متشابهين ،ولو كان جميع افراد مجتمع ما من طينة واحدة .

والمرء لا يسعه التسامح في عيوب الزوج او الزوجة فحسب بل تراه يحب هذه العيوب فيما لو كان الحب يمثل دوره الصحيح في الموضوع . وتراه يضحك ويغتبط للسخافات البريئة غير المؤذية تصدر عن امرىء عزيز على قلبه لانها تصبح مسلية ومفرحة له . ان بغماليون يدري ان التمثال لا يدين بالكثير لفنه في حين انه يدين بكل شيء تقريبا للطبيعة . ومع ذلك تراه فخورا. ان عجيبة العجائب هي ان الزمن والعطف كفيلان في اغلب الاحيان بالتوفيق بين مزاجين مختلفين تمام الاختلاف... الى حد انهما يصبحان متشابهين . ان كل واحد من الطرفين يكتسب مزايا الآخر وعيوبه فيصبح بغماليون غلاطية ، وتصبح غلاطية بغماليون . انه نوع من القولبة ، ولكنها قولبة عفوية ، غير متعمدة ، وفي الوقت نفسه نوع من السعادة . ينبغي لنا ان نحب البشر كما هم ، لا كما نحب ان يكونوا !

(مترجمة عن اندريه موروى)

كن غنياً بلا مال !

متّع نفسك: استمتع بالريح ، بالمطر ، بالثلج ، بالحرارة ، بالشمس ، بالغابات ، بالشواطىء الرملية ، بالجبال ، بالبحيرات ، بالبحار . قم بنزهات ، تسلّق الجبال ، اركب الدراجات ، والجياد .

اضحك . رافق الحيوانات . قم بتربية الكلاب ، والقطط ، والعصافير ، والاسماك ، والدجاج ، والغنم .

تحدّث الى الناس في كل مكان ، في كل الاوقات ، في شتى المواضيع .

خذ كل وقتك ليتسع امامك الوقت . خذ وقتك للتفكير ، وللكلام ، وللتأمل والتفلسف .

اقرأ الشعر مع اصدقائك ولاصدقائك ، انظم الشعر . نمّ جسدك ، اركض ، اقفز ، تسلق الاعالي ، العب ، تدحرج .

التفت إلى الاطفال ، لاعب الاطفال ، اصغ الى الاطفال ، تعلّم من الاطفال ، احب . اختلط بالجماعة . اكتب مسرحية مع اصدقائك ، اخرجوها ، مثّل دورا فيها ، على سبيل الهواية .

اصنع اشياء واشياء من الخشب ، والحجارة ، والرمل ، والطين ، والكرتون ،

والخيطان ، والعلب الفارغة .

كوِّن اوركسترا ، اعزف على آلة موسيقية، اصفر ، غنِّ . اقرأ . فسِّر التاريخ على هواك .

ارقص ، انحت ، انشر الخشب ، ازرعِ الخضار . استمتع بالطعام ، الطعام الحقيقي الذي لا ينمو في المعلبات . نمِّ روحك . اعتنق مبدأ . اختر العقيدة السياسية الملائمة . كافح . كافح من اجل المعاقين ، كافح من اجل تسهيل سبيلهم الى المخازن ، والبنايات ، والسير في الطرقات . حارب التمييز العنصري ، والجنسي . كافح التلوث . كافح من اجل المساواة بين الاغنياء والفقراء . كافح من اجل الضعفاء ، كافح من اجل كل الحركات النبيلة ، وضد كل الحركات الجشعة. كافح من اجل حقوق الاطفال ،ومن اجل الحرية في كل اشكالها . كافح كل سنوبيسم ، وظلم ، وعدم مساواة ، واستثمار ، واستئثار ، وبيروقراطية ، وعنف . اقطع الحطب ، اصنع رفوفاً ، اطلِ الغرف ، ازرع الشجر ، اصلح السياج ، قايض شيئاً بشيء آخر – كتبا ، اسطوانات ، ملابس . اسبر غور نفسك . استكشف هويتك الحقيقية . سل نفسك ماذا تحب حقا ، وماذا تكره . من تعجب به اليوم ، ومن اعجبت به امس ، ومن ستعجب به غدا . لماذا ؟ ماذا تحتاج ، وماذا لا تحتاج ؟

كن ثورة ، اكتشف جماعتك . الاناس الذين تلهو معهم ، وتعيش معهم ، وتحلل الامور معهم . انظر الى نفسك في مرآة الذين ستفعل معهم اشياء ، ومن اجلهم اشياء . غامر ،تحدَّ . المال – بالنسبة الى البعض – هو القوة والسلطان « على الآخرين » . حاول الاكتفاء بالقليل . انتج نصف طعامك وملابسك ، وربما اكثر قليلا . اصنع قوتك الشخصية بملء حياتك بالقيم التي لا تباع وتشرى . افصح عما ينبغي تبديله وكيف . لا تتقيد كثيرا بالازياء المفروضة في اللباس والكلام ، والاجتماعات . البس ما يلائمك ويريحك :

اختر ما يدوم طويلاً وما هو عملي . لا تشترِ عالما من التقليد . ابتكر ما وسعك الابتكار .

كن انت نفسك في العمل كما في وقت الراحة والفراغ . اكتشف الآخرين بطريقة اخوية . اسمُ فوق حدود العادة لبلوغ احجام اكثر جدة ، واعمق . اعرف ماذا تستمتع بعمله ، واعمله .

السعادة في صنع الجميل

كلنا شعرنا ، ولا ريب ، في احيان كثيرة ، بتلك الشرارة الدافئة التي تعقب القيام بعمل طيب ، وتلقّي الشكر عليه ، والعرفان بالجميل . ولكن ثمة ترضية من نوع خاص هي نتيجة القيام بعمل طيب وابقائه سرا . ذلك بأن اولئك الذين يمارسون هذا النوع الرفيع من الايثار ينعمون بأسمى انواع الغبطة الداخلية .

قرأت اخيرا عن رجل كان يتردد على احدى دور الايتام بعد ظهر كل يوم اربعاء ، ليقضي ساعة من الزمن يرفه خلالها عن الصغار البائسين . وذلك برواية القصص والمغامرات لهم ، وملاعبتهم بشتى الالعاب المسلية ، وبالقيام ببعض الخدع بورق اللعب ، الامر الذي كان يخفف به عن كواهل اولئك المكلفين رعايتهم .

ولما سئلت مديرة الميتم عن هذا الرجل اجابت انها لا تعلم عنه شيئاً ، ولا من هو ، ولكن مجرد وصوله الى الميتم يبعث السرور في نفوس الصغار الذين يخفوّن الى استقباله بالهتاف والتصفيق ، وكان يجيب الفضوليين الذين يحاولون كشف هويته بقوله : « لا اهمية لذلك ! »

ومن الطينة الطيبة نفسها يمكن اعتبار ذلك الغريب الذي ظهر ذات يوم

في احد مستشفيات لندن قائلاً : «أنا اعرف ان هناك كثيراً من الاعمال العادية والشاقة التي تحتاجون الى من يساعدكم في القيام بها . فدعوني اساعدكم في بعضها .» وطوال اربعة اشهر راح هذا الرجل يقوم بمختلف الاعمال ، الشاقة والبسيطة ، داخل المستشفى وخارجه على السواء ، بلذة لا تعادلها لذة . ولما سئل عن اسمه ابتسم ، وهز رأسه ، وقال :

— اذا عرفتم من انا فستشعرون انكم مدينون لي ، وهذا يفسد كل شيء !

ولم يعرف المسؤولون عنه شيئاً الا بعد ان غادر المستشفى في نهاية الشهور الاربعة .. فقد كان مديراً لاحدى المؤسسات التجارية الكبرى ، احيل الى التقاعد مؤخرا ، وتوفيت زوجته ، فشاء ان يملأ فراغ شهور البطالة الاجبارية ، والحزن بعمل مفيد ، مفرح ، معيداً بذلك الغبطة الى نفسه ، وناشرا هذه الغبطة فيما حوله .

ان فن عمل الخير بصمت ليس امراً عفوياً طبيعياً الا لدى الانبياء والقديسين ، وقد بشروا به جميعا . اما نحن البشر فعلينا ان ننميه فينا لانه ضد بذرة « الانا » الطبيعية . والواقع انه ليس ثمة نوع من الجوع البشري اشد من الجوع الى تقدير الآخرين لنا ، ورضاهم عما نفعله ونقوم به .

نحن نتوق للحصول على الشكران وعرفان الجميل على اي عمل من اعمالنا التي نعتبرها نبيلة ، لا انانية فيها . وعندما يتبين لنا ان الآخرين ليس لهم اي علم بما قمنا به ، ترانا نحاول بشتى السبل لفت الانظار اليه .. وبعملنا هذا غالبا ما نكتشف ان عملنا قد فقد الكثير من قيمته بمجرد الشك بأن قيامنا به كان الدافع اليه — ولو جزئيا — رغبتنا في الحصول على التقدير .

وفضلا عن ذلك فاننا في تشوقنا الى المساعدة ، غالبا ما ننسى كم هي ثقيلة الوطأة المساعدة التي نسديها الى امرىء شديد الحساسية ، أو كم يثقل على هذا المرء ان يجد نفسه تحت وطأة الاعتراف بالجميل .

لذا كان عمل الخير الصامت افضل منقذ من هذه المهاوي . ان اولئك الذين يعملون بصمت وبلا تفكير في أي مكافأة أو جزاء ، هم اولئك الذين يدركون تمام الادراك ما رمى اليه الشاعر الكبير وردزورث عندما تحدّث عن « ذلك الجزء الافضل من حياة الانسان الطيب ــ اعماله القليلة ــ التي لا يتذكرها ولا يسميها .. أعمال العطف والحب ! »

وكثيرة هي الأعمال الطيبة التي يمكن الانسان ان يقوم بها في هذا العالم اذا لم يهتم بمن سينال الجزاء عليها !

الحب منارة

تحت هذا العنوان كتب أندريه موروى في الخمسينات :

أديب توارى عن هذه الدنيا لشهور قليلة خلت كتب رواية قاتمة أعطاها هذا العنوان المشرق « رحلة الى آخر الليل » . ولا ريب في أن هذا الكاتب ، على الرغم من تشاؤمه الشديد ، وسواد الصور التي رسمها فكانت سبباً في فضيحة انتشرت وذاعت منذ حوالي ثلاثين سنة لدى صدور الكتاب ، قد شاء أن يقول ان في آخر كل ليل ، كما في آخر كل نفق معتم ، نوراً مشرقاً .

ويقيني انه ليس ثمة أي وجود ممكن لا يسير فيه اولئك الذين يتقدمون غالباً في خشية وحذر ، وفي الظلمة ، نحو ضوء ، مهما يكن ، يمكن ان ينير لهم حياتهم . ولكي نتخلص من الوحدة ومن ظلمات النفق ، وننير هذا الطريق الذي يسير بنا الى الامام ، ولكي نعطي مبرراً لوجودنا نحن المخلوقات الحقيرة التي تزحف احيانا في الظلام ، لا أتردد في الاعتقاد بأن الضوء الوحيد الذي نندفع نحوه بالغريزة ، ولو بكل تؤدة ، هو ضوء الحب ، ليس إلا .

والحب هو مبرر الوجود . انه يعني أن المرء لم يبق وحيداً . وانه يعني كذلك مشاطرة هذه الثروة الداخلية التي لا تنمو وتزداد إلا اذا كان لها هدف . وهذا الهدف ، في نهاية الممر الضيق ، الذي تتداعى ، لدى بلوغنا اياه .

الجدران التي تحيط بنا وتخنقنا ، هو الحب الذي لولاه لكنا امواتاً ونحن أحياء .

والنساء يعرفن ذلك تمام المعرفة لانهن الحب كله . واعرف القليلات منهن من جفّت قلوبهن ، واكتفين بالحب الذاتي الاناني . الرجال لهم مبررات وجود اخرى ، او على الاقل هكذا يعتقدون ، ولكن النساء لا يعشن حقاً الا بفضل هذه الهبة التي يمنحنها افضل ما فيهن بكل سخاء ، وبلا حساب ، على نقيض ما يدّعيه الرجال .

قال ادمون روستان : « الشمس يتجزأ نورها وتبقى كلاً ، مثل حب الام ! »

في هذين البيتين الشهيرين للأديب الفرنسي نجد الكلمتين اللتين تنسجمان أفضل انسجام : الحب والنور .

صحيح ان الشاعر هنا يتحدث عن حب الام ، ولكن الا يضم هذا الحب سائر انواع الحب ؟ حتى عندما تكون هذه العاطفة غراماً مشبوباً أفلا تعتبر المرأة التي تحب رجلا ، ان هذا الرجل ، في كثير من الاحيان ، طفل صغير ؟ .. ونحن معشر الرجال الذين نحب السيطرة الا نشعر بغبطة وراحة عندما نحس بأننا أطفال في نظر من تحبنا من بنات حواء ؟ !

زهرة دوّار الشمس ، او عبّاد الشمس تبحث عن الشمس — والنبتة الخضراء التي امامي انحنت بالغريزة نحو نافذتي .

والمنارة التي تهدي السفن تجتذب فراشات الليل بالآلاف ، وترتطم بها العصافير الآتية من عرض البحار ، مفضلة غالباً الموت على البقاء في الظلمة . والحب هو أيضاً منارة . انه جوع ، انه ظمأ ، انه حاجة ، وهو الدليل على اننا احياء اذا استطعنا الاحساس به ، والخروج من العزلة بفضله .

انها منارة تجتذب ، ويمكنها ان تكون ، ويجب أن تكون ، دليلاً ، فلا ينبغي ان نرتطم بها بلا تبصّر ، او نتقدم منها دون ان ندري أية مخاطر نتعرض

لها ، أو أي خلاص توفره لنا !

لعل منكن ، سيداتي ، من تقول بينها وبين نفسها ، انني اتكلم اليوم برزانة ، وما ذلك الا لأنني افكر فيكن انتن البالغ عددكن الملايين ، والجديرات بالسعادة . وانا في الحقيقة لا آتيكن بجديد عندما احدثكن عن ضرورة النور ،واحذركن في الوقت نفسه من مخاطره . وكل ما أود قوله لكن انه لمن الحكمة تعريض حياتنا للخطر والموت بدلاً من انفاقها كئيبة وبلا معنى : وهذا هو الوجود بلا حب !

صحيح ، يا فراشات الليل ، أنك تحرقي اجنحتك . وانت ، يا عصافير المحيطات ، تقضي على نفسك باصطدامك بزجاج المنارة الذي هو درعها . ولكن ذلك افضل من بلوغ المرء غاية وجوده دون ان يكون قد عاش ، ولا توقّف عن التحدث اليكن ، فأقول بلساني ، وبلسان جميع الرجال : ان هذا الحب الذي تحملنه في انفسكن ضرورة حيوية لنا ، ولا غنى لنا عنه لاننا بدونه وبدونكن لا نكون الا عمياناً مساكين !

ينبغي لكنّ ان تقطعن الطريق التي نسلكها وتأخذننا من ايدينا . ينبغي لكنّ ان تمنحننا النور . صحيح ان الكثيرين من الرجال يسعون وراءكن غالباً من اجل حب بلا عاطفة ، وعندها عليكن ان تكنّ قادرات على تحويل مثل هذا الحب الى النوع الآخر الذي وحده يعني شيئاً ، باتحاد انسانين بالقلب .

الحب منارة ! .. ولكن في هذه الرحلة الى آخر الليل انتن الحارس الذي يسعه وحده ان يولّد هذه الشعلة ، ويحييها ، ويجعلها تدوم !

القسم الثاني

اختبارات نفسانية

ومتفرقات

٤ اختبارات نفسانية بلا عنوان

الاختبار الأول

هذا الاختبار النفساني يساعدك على اكتشاف نفسك. فأجب بكل صراحة وعفوية، ما أمكنك ذلك، عن الأسئلة الأربعين التالية. ولا تُغرَّ بأن تجعل إجاباتك تطابق ما تعتقد أنك أنت شخصيّاً، أو ما ترجو أن تكون. فهذا الاختبار فخ للحماية من فضولك.

والحلول التي تلي الاختبار تطلعك على كيفية الافادة من اجاباتك.

وعلى العموم أجب بـ «نعم» إذا كنت موافقاً، و بـ «لا» إذا لم تكن موافقاً.

الاسئلة

١ – أنا لا أغضب أبداً.	نعم	لا
٢ – أحاول الانتباه كثيراً كي لا أفقد شيئاً.	نعم	لا
٣ – غالباً ما يُستحسن اتخاذ وضعة ما لفهم ما هو جارٍ أو ما يحدث.	نعم	لا
٤ – في الواقع يمكن دائماً البت بسرعة في قضية ما.	نعم	لا

٥ – التلوّث هو أعظم بلايا عصرنا . نعم لا
٦ – أحب الخروج لمشاهدة الأفلام السينمائية . نعم لا
٧ – الباب إنما وُجد ليُغلق . نعم لا
٨ – بقدر ما يكون التلاعب بالألفاظ سيئاً ، يكون مضحكاً . نعم لا
٩ – الأشياء المصنوعة من الخشب ألطف من الأشياء المصنوعة من البلاستيك . نعم لا
١٠ – ما هو مهم ليس دائماً ملحّاً . نعم لا
١١ – أنا أتناول غدائي بسرعة هائلة . نعم لا
١٢ – في الصباح أحب النهوض باكراً وقبل الجميع ، وإيقاظ الآخرين . نعم لا
١٣ – أفضّل الرحلات إلى الخارج أكثر من الرحلات في بلادي . نعم لا
١٤ – أنا أعطس بسهولة . نعم لا
١٥ – الازدحام هو مناسبة ممتازة للاسترخاء والتفكير . نعم لا
١٦ – ليس ثمة اجتماع عمل يستحق أن يدوم أكثر من ساعة . نعم لا
١٧ – أحب القهوة « السادة » . نعم لا
١٨ – تزعجني بسهولة الحالات التي يؤجّل فيها إنهاء قضية ما . نعم لا
١٩ – يحدث أن أفكر طويلاً بعمل ما بحيث لا يتبقى أمامي متسع من الوقت للقيام به على خير وجه . نعم لا
٢٠ – الوقت الضائع لا يعوض أبداً . نعم لا
٢١ – السياسيون يورطوننا غالباً في أعمال قصيرة المدى تفسد مستقبلنا . نعم لا
٢٢ – الأزهار الصفراء أجمل من الأزهار الحمراء . نعم لا
٢٣ – كم هو أمر مثير للاهتمام متابعة قضية ما حتى النهاية . نعم لا
٢٤ – أفضل المشتريات هي تلك التي قمت بها في ثلاث

دقائق . نعم لا

٢٥ ـ أفضل الاجازات (العطل) تُحضّر مسبقاً . نعم لا

٢٦ ـ حيثما أكون أحمل البشاشة والابتهاج بكل سهولة . نعم لا

٢٧ ـ لا أتحمّل مطلقاً الأولاد المزعجين . نعم لا

٢٨ ـ عندما يكون الشريط السينمائي هزلياً أميل كثيراً إلى حضوره . نعم لا

٢٩ ـ كثيراً ما أتخذ وضعة ما لتأمل ما جرى . نعم لا

٣٠ ـ ينبغي تعليم الأولاد كيفية اتخاذ قرارات بسرعة . نعم لا

٣١ ـ ليس مقبولاً أن تخطىء ادارة ما . نعم لا

٣٢ ـ غالباً ما أصل إلى الأوتوبيس في اللحظة الأخيرة قبل اقلاعه . نعم لا

٣٣ ـ لا يكرّس المرء أبداً وقتاً كبيراً لتركيز مشروع ما . نعم لا

٣٤ ـ دائماً أبدأ قراءة الصحيفة في صفحتها الرياضية . نعم لا

٣٥ ـ خلال الاجتماع يصعب تدوين ملاحظات . نعم لا

٣٦ ـ عندما يستهزئون بي لا أخشى الانفجار في وجوههم . نعم لا

٣٧ ـ أتمالك انفعالاتي جيداً . نعم لا

٣٨ ـ من المفيد جداً التعرّض للمخاطر . نعم لا

٣٩ ـ أحب اقتناء سيارة ممتازة . نعم لا

٤٠ ـ تحديد سرعة قيادة السيارة سخافة . نعم لا

الحلول

في هذا الاختبار ستقيّم **انطواءك على نفسك وانفتاحك الخارجي** .

• **الانطواء** ، إذا كنت تميل إلى أن تكون غامضاً ، منطوياً على ذاتك ، سريع التخيّل ، مقتنعاً بعمق الأشياء .

• **الانفتاح الخارجي** ، إذا كنت تميـــل إلى أن تكون وسط النشاط العملي ، واقعياً ، نفعياً ، تلجأ إلى الواقع أكثر منك إلى الخيال .

ولكي تضع نقاطاً لنتائجك ابدأ بشطب الأسئلة التالية : ٢ . ٥ . ٨ . ٩ . ١٣ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٣١ ، ٣٩ التي هي قليلة الأهمية .. كل ما هنالك أن المقصود منها كان تمويه اتجاه الاختبار .

والآن أحسب :

نقطة لكل جواب « لا » عن الأسئلة ذات الأرقام المفردة .

نقطة لكل جواب « نعم » عن الأسئلة ذات الأرقام المزدوجة .

قم بعملية الجمع. هذا الرقم يدلّ على كونك :

• منطوياً كثيراً على نفسك إذا كان منخفضاً (حوالي صفر) .

• منفتحاً ، منبسطاً ، متجهاً كلياً إلى خارج الذات (إذا كان مرتفعا جدا (حوالي ٣٠) .

الاختبار الثاني

هوذا اختبار آخر بلا عنوان لكي لا تتأثر ، وأنت تجيب عنه بكل صراحة ، باكتشاف أي ناحية من نواحي شخصيتك هي المقصودة فيه . هكذا تكون اجاباتك عفوية وبلا أي قصد خفي ، عن الأسئلة الأربعين التالية ، التي يمكنك في نهايتها معرفة كيفية الافادة من الأجوبة . أجب في كل مرة بـ « نعم » إذا كنت موافقاً ، و بـ « لا » إذا لم تكن موافقاً .

الاسئلة

١ ـ استخدام كلمات أجنبية للتعبير عما يمكن قوله بالعربية مرفوض . نعم لا

٢ ـ الزيجات بين أناس من أصل مختلف تنجب أولاداً رائعين . نعم لا

٣ ـ في المطعم أراجع دائماً فاتورة الحساب . نعم لا

٤ ـ الاكتشافات العلمية المهمة يعود الفضل فيها إلى العرب . نعم لا

٥ ـ لا يبذل الانكليز أي جهد لفهم الأجانب الذين يحاولون التحدث بلغتهم . نعم لا

٦ ـ أنا أنسى كل ما لا أكتبه . نعم لا

٧ ـ أحب أن أبني بيتاً بنفسي . نعم لا
٨ ـ الحديث مع امرىء أجنبي يحمل إليّ دائماً شيئاً ما . نعم لا
٩ ـ يتشابه الصينيون إلى حد لا أستطيع معه أن أميّز الواحد منهم عن الآخر . نعم لا
١٠ ـ السفر سيراً على القدمين هو أفضل وسيلة لاكتشاف بلد ما . نعم لا
١١ ـ في معاملات بيع الأراضي أو المباني يجب أن تكون الأفضلية لأهل البلد أنفسهم . نعم لا
١٢ ـ أنا أخشى الحرائق . نعم لا
١٣ ـ العظماء من الناس لديهم شيء مقلق . نعم لا
١٤ ـ الشيء الأمثل هو الموافقة على مزج اللغة العربية بلغات أخرى لازالة مشاكل الترجمة . نعم لا
١٥ ـ الشرقيون يتحدثون بصوت خافت ليس طبيعياً . نعم لا
١٦ ـ غنى اللغة الفرنسية يعود إلى استعاراتها العديدة من اللغات الأجنبية . نعم لا
١٧ ـ كثيرون من الأجانب يعملون على أرض الوطن . نعم لا
١٨ ـ ينبغي للشاب القيام بجولة حول العالم قبل البدء بالعمل . نعم لا
١٩ ـ عقلية بلدان العالم الثالث لا تقرّ بالتصنيع . نعم لا
٢٠ ـ الموسيقى الشرقية غنية لا ينضب لها معين . نعم لا
٢١ ـ العربية هي اللغة الأكثر ملاءمة للغناء والشعر . نعم لا
٢٢ ـ الديمقراطية بشكلها الحديث اختراع انكليزي . نعم لا
٢٣ ـ الأجنبي الذي يرتكب جنحة ينبغي طرده من البلاد . نعم لا
٢٤ ـ ينبغي منح حق الاقتراع لمن بلغوا سن السادسة عشرة . نعم لا

٢٥ ـ اليابانيون يتقنون تحسين الأشياء أكثر من اختراع الأشياء الجديدة . نعم لا

٢٦ ـ الأجانب يُقبلون على العمل في بلادنا للافادة من القوانين الاجتماعية المتقدمة . نعم لا

٢٧ ـ لا نبي في وطنه . نعم لا

٢٨ ـ تنظيم الجيش الفرنسي ينطوي على مغالطة تاريخية . نعم لا

٢٩ ـ لست أندم على عدم معرفتي أن أطير كالعصفور . نعم لا

٣٠ ـ وطني الأم هو أجمل البلدان . نعم لا

٣١ ـ الأميركيون ساذجون جداً . نعم لا

٣٢ ـ من المهم جداً دراسة الشعوب البدائية قبل أن تبتلعها الحضارة . نعم لا

٣٣ ـ لم تكن ساعتي يوماً مضبوطة . نعم لا

٣٤ ـ السينما العربية محدودة نوعاً . نعم لا

٣٥ ـ هناك لاجئون سياسيون كثيرون في بلادنا لأن الحرية فيها أوسع منها في أي بلد آخر . نعم لا

٣٦ ـ منظر الغسق مثير للمشاعر . نعم لا

٣٧ ـ الزواج بين شخصين مولودين في المكان نفسه هو أكثر استقراراً . نعم لا

٣٨ ـ بعض قوانيننا يجب تعديلها لكي تشابه القوانين الأجنبية الأفضل منها . نعم لا

٣٩ ـ الأصل الجنسي أو العرقي له تأثير كبير على طريقة تفكير المرء . نعم لا

٤٠ ـ اقرأ باهتمام أخبار العالم في جريدتي اليومية . نعم لا

* * *

الحلول

هذا الاختبار هو مناسبة لتقييم **عنصريتك وكره الأجانب** .

أأنت ذو روح عالمية تؤثر عليك الاختلافات في الأصل ، أو العرق ، أو العادات ؟ ما هي أهمية موضوع التزمّت الوطني (الشوفينية) الموجود فيك ؟

لكي تضع نقاطاً لنتائجك ، ابدأ بشطب الأسئلة رقم ٣ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ٢٤ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ٣٦ التي لا أهمية لها .

والآن أحسب :

نقطة لكل جواب « نعم » عن الأسئلة ذات الأرقام المفردة .

نقطة لكل جواب « لا » عن الأسئلة ذات الأرقام المزدوجة .

قم بعملية الجمع . هذا الرقم إذا كان بالأحرى مرتفعاً (حوالي ٣٠) يعني ان موضوع العرق هو أكثر أهمية بالنسبة اليك .

الاختبار الثالث

مثل الاختبارين النفسانيين السابقين ١ و ٢ ، أجب بكل صراحة عن الأسئلة الأربعين أيضاً دون أن تحاول معرفة أي ناحية من شخصيتك هي موضوع الاختبار . هكذا تستطيع أن تضفي على أجوبتك الصدق والعفوية المطلوبين دون محاولة تكييف نفسك مع ما ترغب في أن تكون .

في نهاية الأسئلة اطّلع على كيفية الافادة من أجوبتك .

أجب بـ « نعم » عن الأسئلة التي توافق عليها ، و بـ « لا » عن تلك التي لا توافق عليها .

الاسئلة

١ – بعد ٢٤ ساعة من مقابلة شخص ما أستطيع وصف ملابسه بدقة . نعم لا

٢ – أحب ممارسة لعب الورق . نعم لا

٣ – الخريف هو أجمل الفصول . نعم لا

٤ – إذا قيل لي اني شاحب الملامح أو متعب ، أشعر بالمرض فوراً . نعم لا

٥ ـ لشراء رواية ما أُقرر أولاً المبلغ الذي أود انفاقه ثم أختار الرواية التي تروقني في حدود ذلك المبلغ . نعم لا

٦ ـ السيارة هي أكثر جمالاً إذا كان لونها زاهياً . نعم لا

٧ ـ يجمل بالمرء أن يدل أصدقاءه على عيوبهم لكي يتسنى لهم تحسين حالهم . نعم لا

٨ ـ اني أقضي لحظات ممتعة كل صباح في اختيار ما سأعمل في يومي . نعم لا

٩ ـ عندما أسافر بالقطار أجتهد في شغل مقعدي قبل ١٠ دقائق من الاقلاع . نعم لا

١٠ ـ أقلام الحبر العادية أقل استعمالاً من أقلام الحبر الجاف . نعم لا

١١ ـ أعرف حسابي في البنك بحدود القرش . نعم لا

١٢ ـ أختار الفيلم الذي أود مشاهدته بالنسبة إلى الممثلين فيه . نعم لا

١٣ ـ لا شيء يميّز الرجل عن المرأة على صعيد التفكير . نعم لا

١٤ ـ أنسى بسهولة الأعمال السيئة . نعم لا

١٥ ـ غالباً ما يؤخذ رأيي قبل اتخاذ قرارات ما . نعم لا

١٦ ـ أنام بسهولة أكثر على صوت ساعة دقاقة أو ساعة توقيت . نعم لا

١٧ ـ في المدرسة كنت ناجحاً في العلوم أكثر من الآداب . نعم لا

١٨ ـ هناك أناس تفتنني طريقة حديثهم بغضّ النظر عما يقولون . نعم لا

١٩ ـ يمكن التفاهم دائماً مع خصم خفيف الروح . نعم لا

٢٠ ـ لا مجال لتكديس النصائح دائماً بكثرة . نعم لا

٢١ ـ دراسة عصور ما قبل التاريخ علم شيّق . نعم لا

٢٢ – لا أرى الفائدة من بذل الجهود الكبيرة من أجل الصعود إلى القمر أو المريخ . نعم لا

٢٣ – أحاول ألاّ أكثر من الآمال لكي لا أمنى بخيبة أمل . نعم لا

٢٤ – إذا كان محدثي خفيف الروح في احدى المناقشات ، فلا يضيرني أن ألائم موقفي مع موقفه . نعم لا

٢٥ – ينبغي أن تكون المخابرات الهاتفية مجانية . نعم لا

٢٦ – الروايات تمتّعني أكثر من الكتب التاريخية . نعم لا

٢٧ – الأمراض تُعالج ولذا فهي أقل خطورة من خسارة المال. نعم لا

٢٨ – أنا لا أشتري سلعاً معروضة عرضاً سيئاً لدى تجار كريهين . نعم لا

٢٩ – أنا طموح بالأحرى . نعم لا

٣٠ – من العيب استغلال سخافة البشر . نعم لا

٣١ – في الأساس ، مع احتمال الهرب أمام الخطر ، المهم بقاء المرء حياً . نعم لا

٣٢ – العطلة الحقيقية هي اختيار منطقة حلوة والذهاب اليها دون وضع خطط محددة . نعم لا

٣٣ – ينبغي أن تزوّد السيارات بمكابح أفضل . نعم لا

٣٤ – إني أستسلم بسهولة إلى الكسل . نعم لا

٣٥ – من الخطر الوثوق دائماً وكلياً بشخص ما .

٣٦ – عندما لا يكون السياسي شريفاً يبدو ذلك من مظهره . نعم لا

٣٧ – في تنمية العلوم يمكن حلّ المشاكل التي تهدد البشرية . نعم لا

٣٨ – عندي أصدقاء كثيرون غريبو الأطوار . نعم لا

٣٩ – موضة المفروشات الأمبراطورية أجمل من موضة لويس الخامس عشر . نعم لا

٤٠ – من الصعب العمل باتقان في جو سيء الديكور . نعم لا

الحلول

كان المقصود من هذا الإختبار تحديد طريقة تصرّفك . هل أنت تحيا بشكل عقلاني أو بشكل عاطفي؟ أتلجأ إلى المنطق أو بالأحرى إلى العاطفة ؟ أأنت امرؤ يسيطر عليه التفكير ، ويعتبر الانفعالات ، والجمال ، والجمالية أموراً ثانوية ؟ أم على النقيض أنت امرؤ حدسي ، غريبة عنه الطريقة والحساب ؟ أم أنك تقف بين الاثنين ؟

لكي تضع نقاطاً لنتائجك ، ابدأ بشطب الأسئلة ٢ ، ٣ ، ٦ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٣٣ ، ٣٩ التي لا أهمية لها .

والآن أحسب :

نقطة لكل جواب « لا » عن الأسئلة ذات الأرقام المفردة .

نقطة لكل جواب « نعم » عن الأسئلة ذات الأرقام المزدوجة .

قم بعملية الجمع . هذا الرقم يدل على أنك :

- عاطفي جداً إذا كان مرتفعاً (حوالي ٣٠) .
- عقلاني جداً إذا كان منخفضاً (حوالي صفر) .

الاختبار الرابع

هذا الاختبار الرابع والأخير في سلسلة الاختبارات النفسانية « بلا عنوان » قم به كما سبق لك في الاختبارات الثلاثة وأجب عن أسئلته الأربعين بالصراحة نفسها دون أن تتساءل عن الغاية منه. ففي النهاية ستعرف كيف تفيد منه.

أجب بـ « نعم » في كل مرة توافق فيها، و بـ « لا » في كل مرة لا توافق فيها على السؤال.

الاسئلــة

١ ـ يمكن بجهود كافية توضيح كل شيء وفهم كل شيء. نعم لا

٢ ـ ليس هناك دخان بلا نار. نعم لا

٣ ـ خطوط راحة اليدين هي مصادفات طبيعية لا علاقة لها بحياة الانسان. نعم لا

٤ ـ أنا أعرف في أي برج ولد الأشخاص المحيطون بي. نعم لا

٥ ـ الضباب يضايقني. نعم لا

٦ ـ أنا ضد معارك الديوك. نعم لا

٧ ـ لدي حوض أسماك. نعم لا

٨ ـ أحاول المرور تحت سلّم. نعم لا

٩ – القطط السوداء لطيفة مثل القطط الأخرى . نعم لا
١٠ – أحب تربية الحمام الزاجل . نعم لا
١١ – ينبغي تسليم الحكم للعلماء . نعم لا
١٢ – الرقم ١٣ ، حسب بعض الأشخاص، يمكن أن يحمل الحظ أو يجلب الشؤم . نعم لا
١٣ – الحيوانات أكثر سعادة من البشر . نعم لا
١٤ – أنا أحمل تعويذة تجلب الحظ . نعم لا
١٥ – قارئو البخت ، نساءً ورجالاً ، دجّالون . نعم لا
١٦ – النجاح في الحياة قضية حظ . نعم لا
١٧ – مدّعو الرؤية هم في الواقع مريضو العقل . نعم لا
١٨ – أنا أجهل برج صديقي . نعم لا
١٩ – يجب أن يكون القانون أكثر قسوة بالنسبة إلى الأطباء الدجالين . نعم لا
٢٠ – أنا أعرف كيف أصنع دجاجة من ورق . نعم لا
٢١ – ألعاب الميسر تضجرني . نعم لا
٢٢ – هناك أشخاص حساسون يشعرون بالمصائب قبل حدوثها . نعم لا
٢٣ – لم أشعر قط بالحاجة لكشف البخت بواسطة ورق اللعب . نعم لا
٢٤ – أنا أتقن الضرب على الآلة الكاتبة . نعم لا
٢٥ – السحرة من البشر البدائيين يستخدمون في الواقع معارف بدائية طبية دون أن يحتاجوا إلى مواهب خاصة . نعم لا
٢٦ – بعض الأشخاص لديهم قوى غريبة . نعم لا
٢٧ – الألعاب النارية تزعجني . نعم لا

٢٨ ـ هناك أماكن أُحسُّ فيها بأنني أفضل حالاً مما لو كنت في أماكن أخرى . نعم لا

٢٩ ـ أنا لا أتخذ أي قرار قبل أن أتعمق في تحسسه للاقتناع بأنه عادل . نعم لا

٣٠ ـ الحيوانات أنواع من الآلات التي تتحكم بها قوانين ميكانيكية . نعم لا

٣١ ـ قبل العمل بوحي حدس ما ينبغي تحليل الموقف بعناية ، فذلك أكثر أماناً . نعم لا

٣٢ ـ لدى الشرقيين كنوز من المعارف بدأ الأجانب بالكاد اكتشافها . نعم لا

٣٣ ـ الرقم ١٣ رقم كسائر الأرقام . نعم لا

٣٤ ـ هناك أشخاص يضايقونني دون أن أستطيع معرفة السبب . نعم لا

٣٥ ـ المنجمون من الذكاء بحيث لا يصدّقون استطلاع البروج الذي يضعونه . نعم لا

٣٦ ـ الاستعراضات العسكرية مشاهد رائعة . نعم لا

٣٧ ـ أنا أقرأ طالعي في المجلات مرة واحدة في الأسبوع على الأقل . نعم لا

٣٨ ـ من الخطر الاشتراك مع امرىء سبق أن أخفق مراراً . نعم لا

٣٩ ـ ليس ثمة شيء غامض في المصادفات : إنها من صنع القدر . نعم لا

٤٠ ـ غالباً ما ابتاع أوراق اليانصيب . نعم لا

* * *

الحلول

هل تؤمن بالخرافات أم أنك من أنصار المذهب العقلاني ؟

أتفضّل النظر إلى العالم من وجهة نظر علمية بحت ، أم أنك تعتقد أن ثمة حقائق أخرى لا توضحها العلوم ، وينبغي أن يُحسب لها حساب ؟ هذا الاختبار يساعدك على معرفة موقفك بين هذين النقيضين .

ولكي تضع نقاطاً لنتائجك إبدأ بشطب الأسئلة ٢ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٣٦ التي لا أهمية لها .

والآن أحسب :

نقطة لكل جواب « نعم » عن الأسئلة ذات الأرقام المفردة .

نقطة لكل جواب « لا » عن الأسئلة ذات الأرقام المزدوجة .

قم بعملية الجمع : إنك بالأحرى عقلاني كلما كان هذا الرقم مرتفعاً (حوالي ٣٠) .

ما هي درجة ذكائك ؟

الذكاء على أنواع ، وعلى أشكال ... وهو يراوح بين ذكاء النحلة وذكاء علماء الرياضيات .. وهناك مواقف وحركات ذكية ، وأيد ذكية ، وقلوب ذكية .

وهذا امتحان، الغاية منه تقدير الذكاء الذي يمكن تحديده بالقدرة على فهم الصلات المنطقية الكائنة بين مختلف العناصر ، (الأشياء ، الأشكال ، الأرقام ، الأفكار ، الخ ...)

ويتضمن هذا الامتحان تمارين تضع على المحك قدرتك على اكتشاف أو فهم المبدأ الذي يجمع بين حلقات سلسلة معينة (من أرقام . أو أشكال هندسية ، أو حروف ، أو كلمات الخ ...)

ويمكنك أن تدرك مبلغ درجتك في الذكاء بمجرد اطلاعك على النتيجة التي تحصل عليها .

ليكن بين يديك ساعة ، وقلم ، وورقة بيضاء . واعمل مدة ربع ساعة في حل هذه المسائل التسع . وسواء أأتممتها أم لا ، فانه ينبغي التوقف عند انتهاء الفترة المحددة . حاول أن تجيب عن الأسئلة حسب تسلسلها ، وفكِّر في كل سؤال ملياً قبل الاجابة ، ولكن حذار من التوقف عند سؤال يصعب عليك حله ، بل انتقل إلى ما يليه ، فبوسعك العودة إلى ما تركته بلا جواب ، فيما بعد.

بعد أن تفرغ من الاجابة احسب نقطة واحدة لكل جواب صحيح ، ثم راجع الجدول التالي لتعرف درجة ذكائك :

من ٠ — ٢ : ذكاء أدنى من المتوسط .

من ٣ — ٥ : مستوى أعلى من المتوسط .

من ٦ — ٩ : مستوى عال .

الاسئلة

١

ما هو الرقم المفقود من شراع الزورق؟

١٢ ٢٨ ١٦ ١٩ ١٥

٢٥ ١٨ ٤٣

---

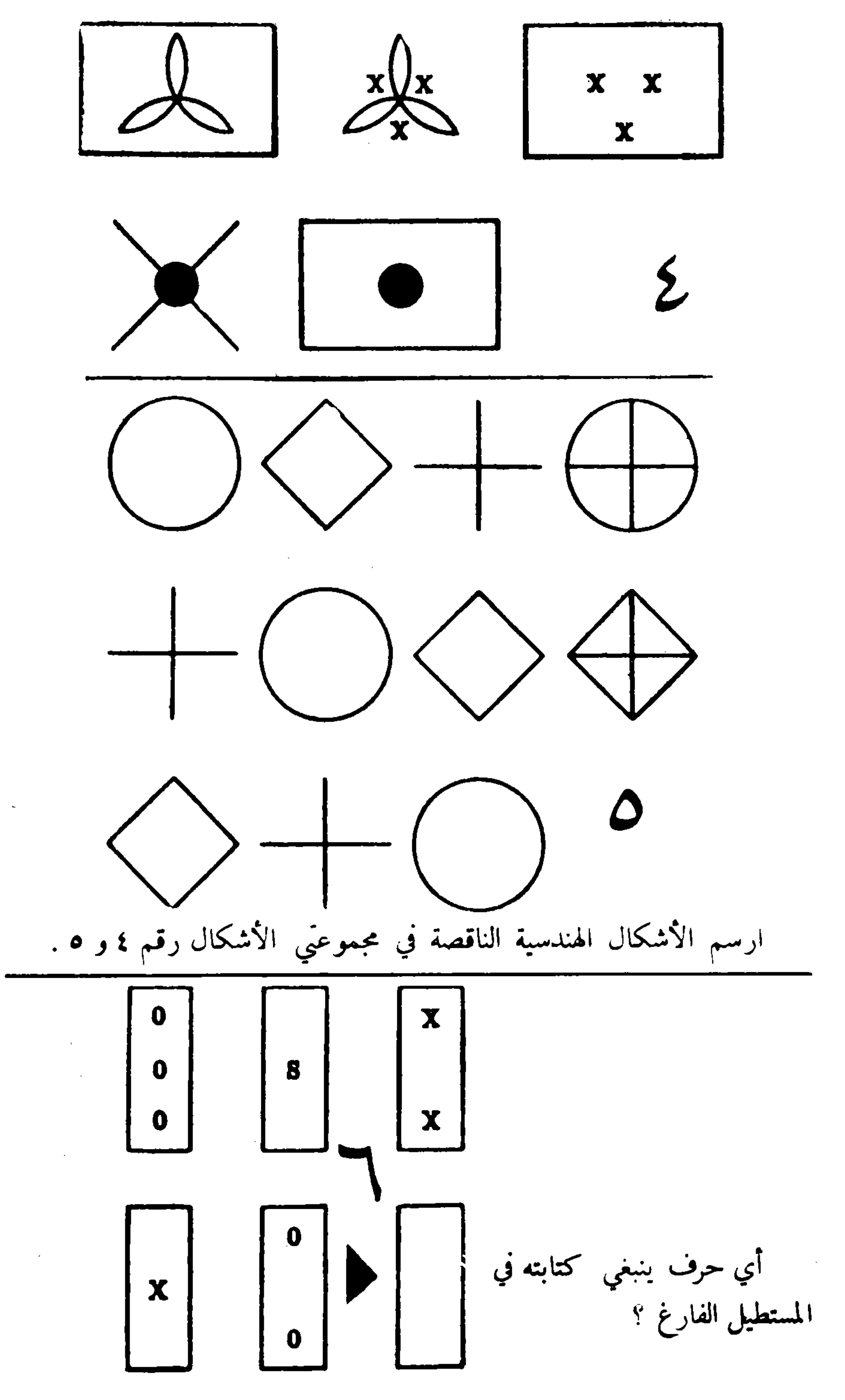
١٦ ٣٩

٢

أي رقم ينبغي وضعه في الخانة الفارغة ؟

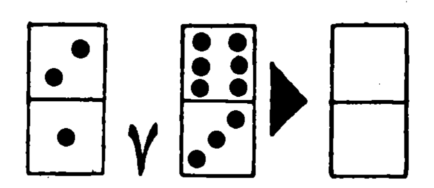
٣

أي شكل هندسي يمكن أن ينسجم مع مجموعـة الأشكال الأربعة ؟

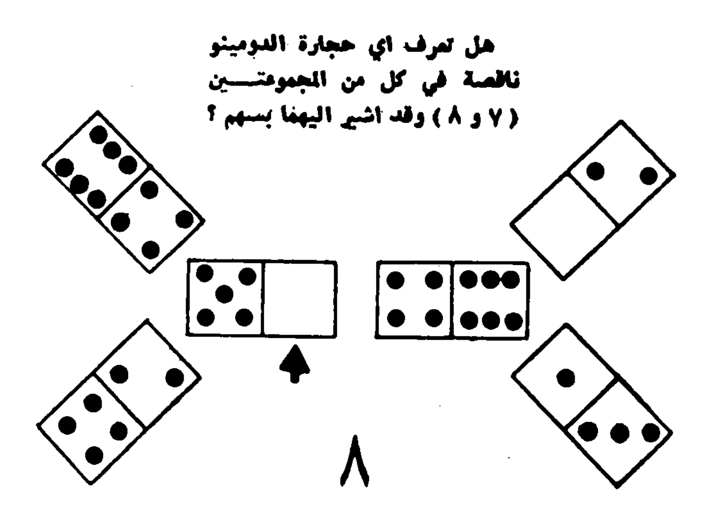


ارسم الأشكال الهندسية الناقصة في مجموعتي الأشكال رقم ٤ و ٥ .

أي حرف ينبغي كتابته في المستطيل الفارغ ؟

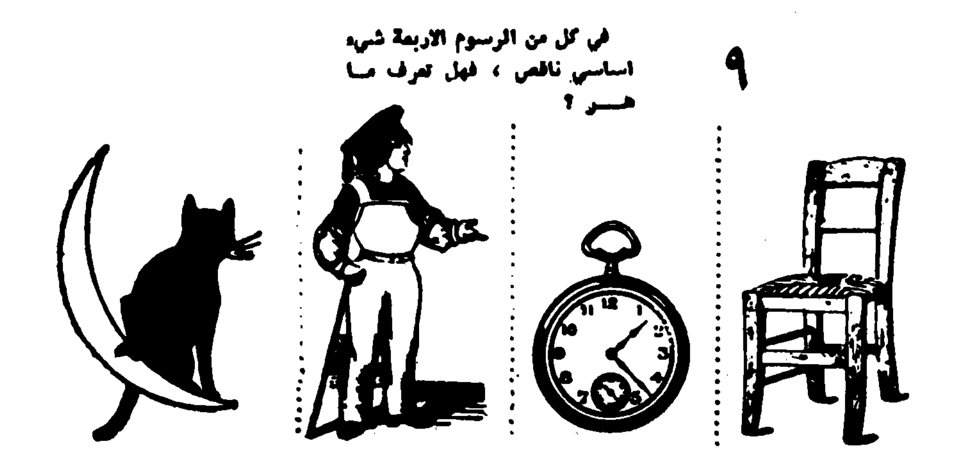


هل تعرف اي حجارة الدومينو
ناقصة في كل من المجموعتـــين
(٧ و ٨) وقد اشير اليهما بسهم ؟



٩

في كل من الرسوم الاربعة شيء
اساسي ناقص ، فهل تعرف مـــا
هـــو ؟



النتيجة

— ١ —

الرقم هو ٣٤

(في الزورق الثاني الرقم ١٦ المسجل على السفينة هو الفرق بين الرقمين المسجلين على الشراعين : ٢٨ — ١٢ = ١٦ . وفي الزورق الأول الرقم ٣٤ يعطي النسبة نفسها : ٣٤ — ١٩ = ١٥) .

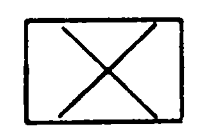
— ٢ —

الرقم هو ٢٣

(في السطر الأول مجموع الرقمين الثاني والثالث هو الرقم الأول (٤٣) : ١٨ + ٢٥ = ٤٣ . وفي السطر الثاني الرقم ٢٣ يعطي النسبة نفسها : ١٦ + ٢٣ = ٣٩) .

— ٣ —

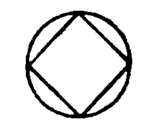
(في المجموعة الأولى الأفقية العليا يتألف الشكل الأوسط من الشكلين المجاورين له يميناً ويساراً .. ولذا فان المثلث ذا حد إلى أعلى هو المطلوب في المجموعة السفلى) .



— ٤ —

(في المجموعة الأولى الأفقية نجد أن الشكل الأول هو نتيجة الفرق بين الشكلين الثاني والثالث . اذاً فشكل صليب داخل مستطيل هو الشكل الذي

ينبغي رسمه في المجموعة الأفقية السفلى) .

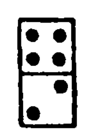


— ٥ —

(في المجموعتين الأولى والثانية (أفقياً) الشكل الأول (من كل منهما) مؤلف من الشكل الثاني والرابع من كل مجموعة أفقية . اذاً ينبغي رسم مربع داخل دائرة في المجموعة الأفقية الثالثة (تتألف كذلك من الشكلين الثاني والرابع) .

— ٦ —

(في المجموعة الأولى من المستطيلات هناك ثلاثة أنواع من الحروف ، كل منها بكمية مختلفة عن الأخرى : ٣ O ، و ١ S و ٢ X . وفي المجموعة الثانية تجد حرف X واحداً ، وحرفي O ، فيكون المفقود والمطلوب ٣ S) .



— ٧ —

(ان النسبة بين العددين على كل من حجارة الدومينو هي الضعف) .

— ٨ —

(ان الفرق بين العددين على كل من حجارة الدومينو هو ٢) .

— ٩ —

الكرسي : ينقصه عارضتان خشبيتان .
الساعة : ليس لها زر لادارتها .
الصبي : ينقص بنطلونه حمالة (بروتيل) للكتف اليسرى .
القطة : لها شارب واحد فقط إلى اليسار .

اختبار نفساني عددي

الاختبار النفسانيالعددي يتضمن عدداً من الأسئلة المختارة حسب سن من سيتقدم اليها ودرجة ذكائه. والخبير وحده مؤهل لتفسير النتائج وتقييمها. والأسئلة العشرة التالية متشابهة، ولكنها من نوع الاختبارات الرسمية، ولذا لا يمكن اعتبارها اختباراً حقيقياً للذكاء. على أي حال يمكننا القول دونما حرج ودون أن نتعرض للخطأ انه إذا كان بامكانك في عشر دقائق على أبعد تقدير الاجابة اجابات صحيحة عن ثمانية أسئلة على الأقل، فان مستوى ذكائك يكون مرضياً. فما عليك إلا أن تقابل ما بين أجوبتك وأجوبتنا الصحيحة في نهاية هذا الجدول.

* * *

جدول الأسئلة

١ — الساعة تشير إلى الثالثة وخمسين دقيقة. ما يكون الوقت إذا احتل العقرب الكبير محل العقرب الصغير والعكس بالعكس.

٢ — قطعة خشبية طولها ٢٤ سنتمتراً ينبغي قطعها إلى قطعتين بطريقة يكون طول احداهما ثلاثة أضعاف طول الثانية. فما يكون طول القطعة الصغيرة ؟

٣ ـ يكسب أحدهم عشرة آلاف فرنك في الأسبوع . وينفق على معيشته سبعة آلاف فرنك في الأسبوع ، فاحسب بلا ورقة كم أسبوعاً يقتضيه توفير ٣٦ ألف فرنك .

٤ ـ ميزان الحرارة بالنسبة إلى الحرارة كميزان كلفاني بالنسبة إلى ... ؟

٥ ـ نيوتن كان بالنسبة إلى الجاذبية الأرضية ما كان آينشتاين بالنسبة إلى ... ؟

٦ ـ ما هو الرقم الخطأ في المجموعة التالية : ٦٠ ، ٥٢ ، ٤٥ ، ٣٩ ، ٣٥ ؟

٧ ـ تنكة فيها ماء تزن عشرة كيلوغرامات توضع فيها سمكة وزنها ثلاثة كيلوغرامات وتعوم في الماء . ما وزن الجميع ؟

٨ ـ رجل يتجه غرباً يدور يساراً ثم يميناً ثم يساراً فيساراً كذلك (في كل مرة يتجه بزاوية مستقيمة) . ماذا يكون اتجاهه الآن ؟

٩ ـ فسّر بطريقتك معنى هذا المثل : « عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة » .

١٠ ـ معك وعاءان أحدهما سعته ٤ ليترات ، والآخر ٧ ليترات ، وعليك أن تكيل ستة ليترات من الماء ، فكيف تتصرف؟ ابدأ بملء الوعاء الذي يسع ٧ ليترات .

الاجوبـة

١ ـ حوالي الساعة العاشرة والربع .

٢ ـ ستة سنتيمترات .

٣ ـ أسبوعاً .

٤ — الكهرباء (ومقياس كلفاني هو مقياس شدة التيار الكهربائي) .

٥ — النسبيـــة .

٦ — الرقم ٣٥ (في هذه المجموعة الرقم ٣٤ ينبغي أن يتلو الرقم ٣٩) .

٧ — ١٣ كيلوغراماً .

٨ — شرقاً .

٩ — معنى المثل أنه من الخطر التضحية بامتلاك شيء ما على أمل امتلاك شيء أكبر أو أهم .

١٠ — صب من الوعاء الذي يسع ٧ ليترات في الوعاء الذي يسع ٤ ليترات الماء الضروري لملئه ، افرغ هذه الكمية من المياه ، ثم صب في الوعاء الذي يسع ٤ ليترات وقد أصبح الآن فارغاً الليترات الثلاثة التي بقيت في الوعاء الكبير (وسعته ٧ ليترات) . ومن جديد املأ هذا الوعاء الكبير بالماء وخذ من هذه الليترات السبعة ما يكفي لملء الوعاء الأصغر الذي سعته ٤ ليترات . يبقى هكذا في الوعاء الكبير ٦ ليترات .

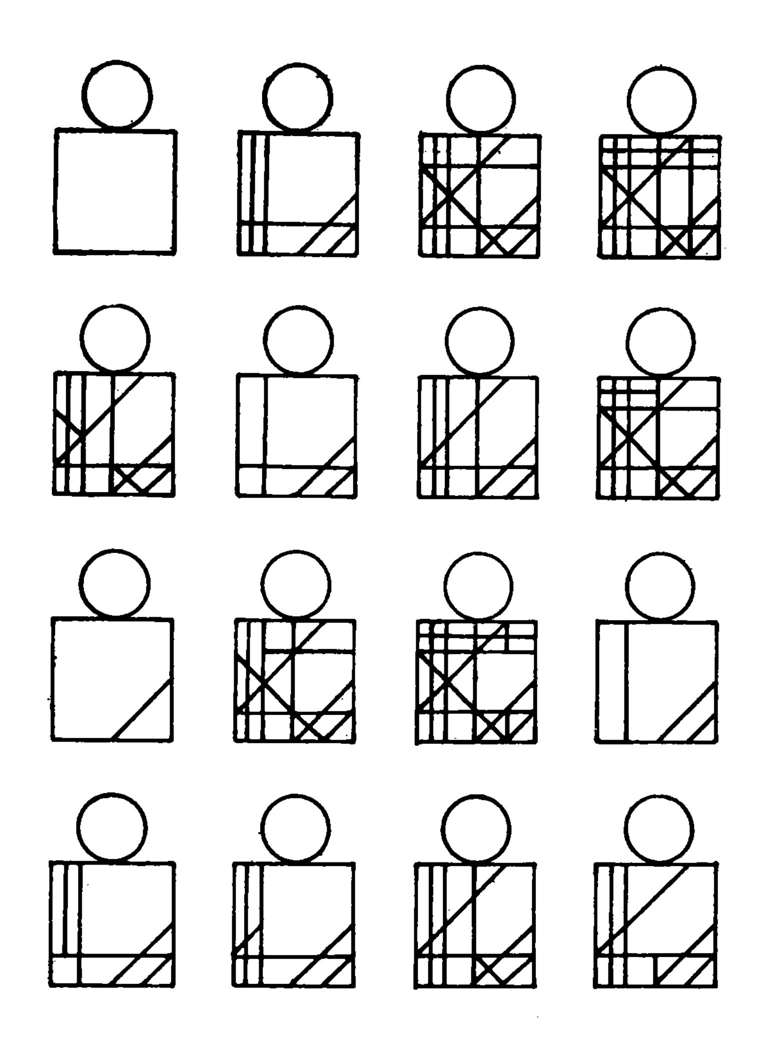
اختبر حس التنظيم لديك

هل تتمتع بحس التنظيم والتنسيق ؟ هل ترتّب بسهولة ما هو مشوش، وغير منظّم ؟ هل لديك ذلك الحس بتدرج الأشياء أو ترتيبها الذي يتيح تنسيقها بسرعة دون تعب ؟ لتعرف ذلك صنّف هذه الرسوم الستة عشر :

- من الأبسط ، الذي يحتوي على أقل خطوط ،
- إلى الأكثر تعقيداً ، الذي يحتوي على خطوط أكثر .

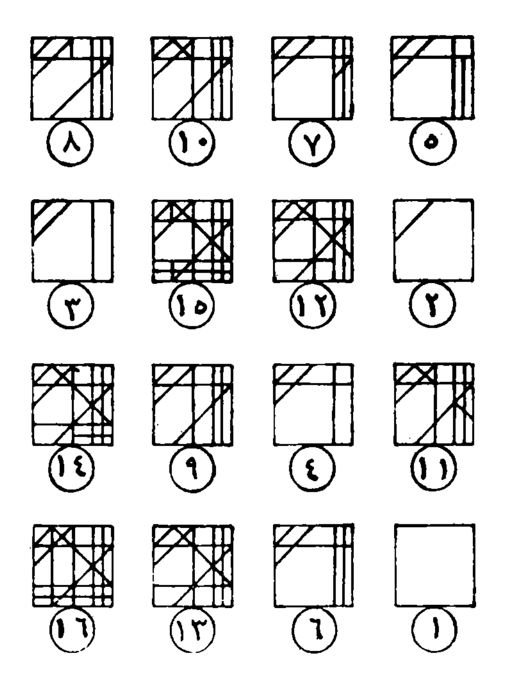
سجل الرقم ١ في الدائرة التي هي تحت الرسم الأبسط ، ثم الرقم ٢ في الدائرة التالية ، وهكذا حتى تسجل الرقم ١٦ في الدائرة التي تحت الرسم الأكثر تعقيداً .

إمنح نفسك ٤ دقائق للقيام بهذا الاختبار . ثم لتعرف كم وضعت من أرقام صحيحة ، راجع نهاية هذا الاختبار ، فتعرف بالتالي أين أنت من حس التنظيم . ولكن حذارِ من أن تقلب هذه الصفحة لتعرف النتيجة ، فانك بذلك تخدع نفسك ، ولا يبقى ثمة فائدة من هذا الاختبار .



النتيجة

* إذا جمعت ١٢ جواباً صحيحاً فأنت ذو معدل متوسط من حيث حس التنظيم .
* إذا جمعت ١٤ جواباً صحيحاً فمعدّلك جيد .
* إذا جمعت ١٦ جواباً صحيحاً فأنت ممتاز حقاً !

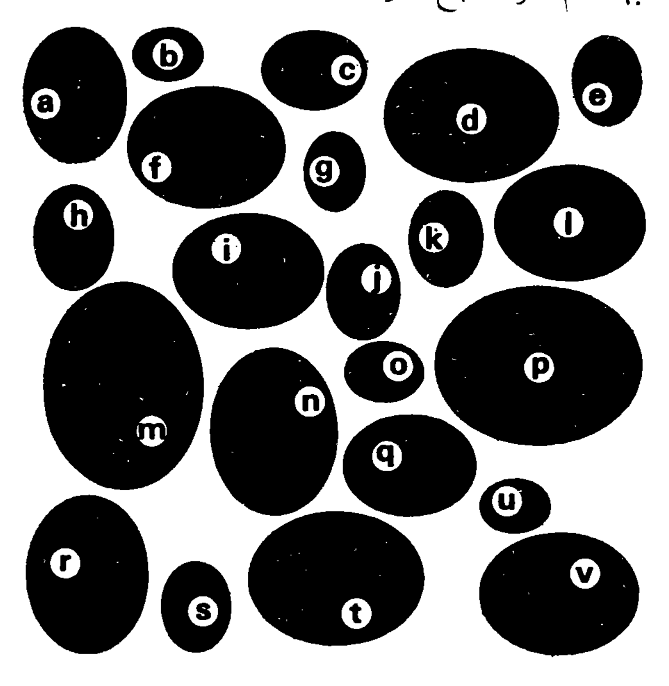


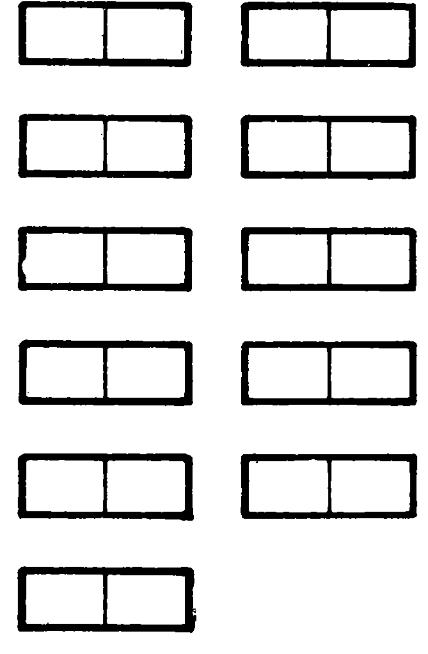
اختبر نظرتك الخاطفة

(١)

هذه الأشكال ، كل اثنين منها متشابهان تماماً ! عيّن كل زوجين منها بتسجيل الحرفين الأجنبيين اللذين يحددانهما ، في المستطيلات على الصفحة التالية.

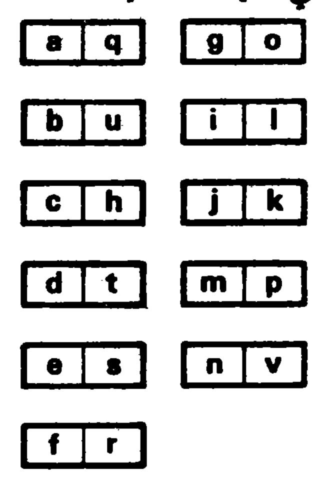
امنح نفسك دقيقتين اثنتين فقط لمعرفة أكبر عدد ممكن من «الأزواج» — الأشكال المتشابهة . ثم اعرف مبلغ نظرتك الخاطفة بمراجعة النتيجة .





النتيجة

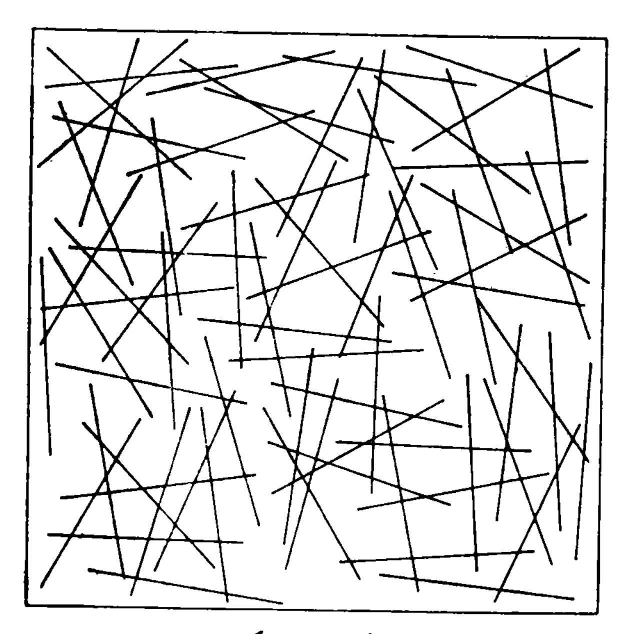
احسب كم « زوجين » حددت بصحة ، ودقة ، فاذا جمعت ٥ أجوبة صحيحة كانت نظرتك الخاطفة متوسطة ، وإذا كانت النتيجة ٨ أجوبة صحيحة فأنت جيّد النظرة الخاطفة . أما إذا حدّدت عشرة «أزواج» فان نظرتك الخاطفة ممتازة ! وهذه هي النتيجة الصحيحة :



أتستطيع بنظرة خاطفة تحديد كمية من الأشياء المتشابهة دون أن تعمد إلى عدها واحداً واحداً ؟ أنظر مدة خمس ثوان فقط إلى كل من هذه الأشياء الثلاثة التالية قبل أن تذكر عدد الأشياء التي تحتوي عليها . ان هذا الوقت غير كافٍ لعدها واحداً واحداً ، ولذا المطلوب منك تقدير العدد .

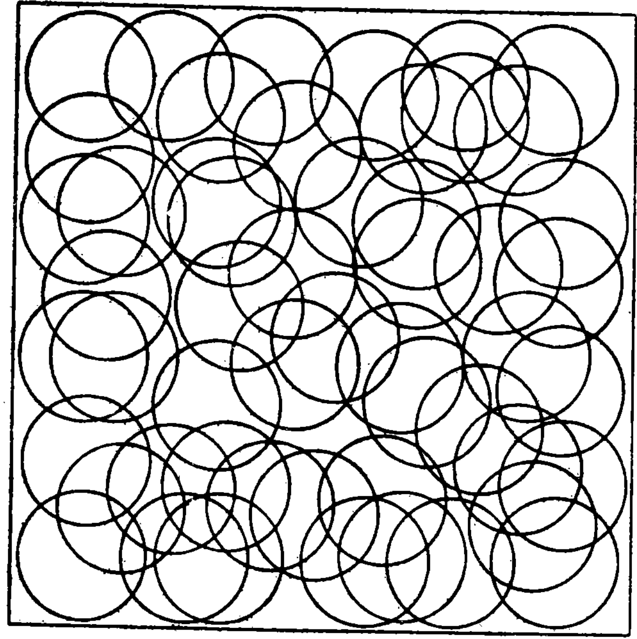
أما الشكل الثالث فانه يحتوي على نوعين من الأشياء بغية تقييم السهولة التي تستطيع بها أن تغضّ نظرك عن جزء من الشكل ، لتحصر انتباهك في الباقي .

الاختبار (أ)



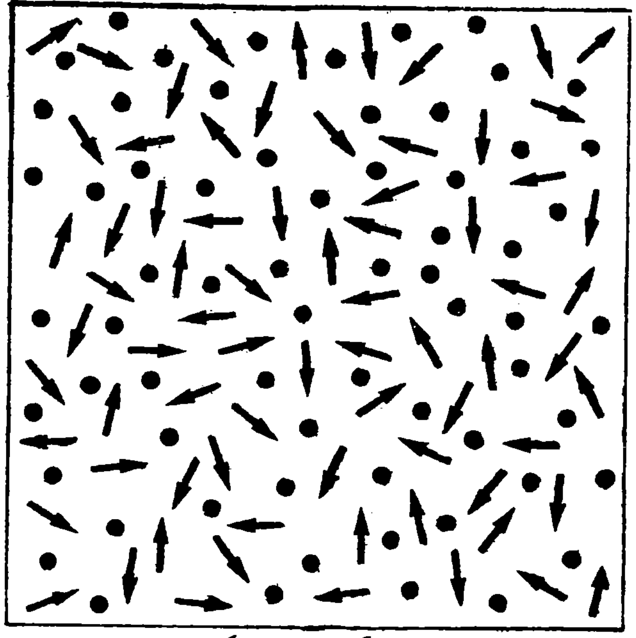
كم عصا في هذا الشكل ؟

الاختبار (ب)



كم دائرة في هذا الشكل ؟

الاختبار (ج)



كم سهماً في هذا الشكل ؟

كم نقطة سوداء في هذا الشكل ؟

النتيجة

الاختبار (أ) : ٧٣ عصا . الفرق :
الاختبار (ب) : ٥٢ دائرة . الفرق :
الاختبار (ج) : ٧٣ سهماً . الفرق :
٦٥ نقطة سوداء . الفرق :

- إذا كان الفرق ٩٠ كان معدلك متوسطاً .
- إذا كان الفرق ٦٠ كان معدلك جيداً .
- إذا كان الفرق ٣٠ كان معدلك ممتازاً .

هل تشكو من عقدة أوديب؟

عقدة اوديب هي عقدة نفسية تتسم بحب الابن لأمه ، والبنت لأبيها حباً مفرطاً مصحوباً بتحيّز ضد الأب في الحالة الأولى وضد الأم في الحالة الثانية .

« ستقتل اباك وتقترن بأمك ... »

* هناك اسطورة اغريقية تروي قصة الطفل المسمّى اوديب ، ابن الزوجين الملكيين في طيبه لايوس وجوكاستا . فبعد مولده بفترة قصيرة تركه والده في البرية بعد أن تكهّن له موحى دلفي الشهير بأنه سيُقتل على يد ابنه. ولكن الخادم الذي حمل الطفل أخذته الشفقة عليه فعهد به إلى راع حمله من فوره إلى بوليبوس ، ملك كورنثيا ، فتبنّاه الملك ، ونشأ اوديب وترعرع وهو يجهل كل شيء عن أصله ، حتّى كان يوم قيل له فيه أثناء احد الاحتفالات الصاخبة الماجنة انه ليس إلا ابناً غير شرعي . فقلق كثيراً واضطرب ، وذهب إلى دلفي حيث الموحى ، فلما سأل عن حقيقة الأمر كُشف له السر الرهيب في حياته : لقد شاءت الأقدار أن يكون قاتل ابيه ثم يتزوج من امه . وقرر اوديب عدم العودة إلى كورنثيا حيث يعتقد أن والديه الحقيقيين يقيمان ، رغبة منه في منع تحقيق النبوءة الرهيبة . وبينما هو هائم على وجهه صادف رجلاً غريباً أهانه . فقتل اوديب الرجل ، وبلغ طيبة ، حيث ألفى المدينة في حالة حداد عام : فالملك لايوس هوجم وقُتل وهو عائد إلى العاصمة . ولم تُكشف حقيقة قاتله . وفضلاً عن ذلك فان وحشاً هو السفينكس يرعب

المدينة ، فهو يطرح لغزاً على كل عابر سبيل فاذا لم يعطِ الجواب كان نصيبه الموت . وقد وعدت المدينة بتزويج جوكاستا ، ارملة الملك الراحل ، من يخلّص البلاد من الوحش . وحلّ اوديب لغز السفينكس الذي ألقى بنفسه من فوره من أعلى الصخرة التي كان يقف عليها . وهكذا اصبح اوديب ملك طيبة ، وتزوّج من لم يكن يدري أنها أُمه . وعندما غزا داء الطاعون المدينة بعد ذلك بسنوات ، عزا الموحى السبب إلى أن قاتل الملك لايوس لم يلقَ بعد عقابه . وراح اوديب يبحث ، وينقّب ، ويستقصي حتّى عرف الحقيقة شيئاً فشيئاً : فعابر السبيل الذي قتل الزوج السابق لزوجته ليس إلا هو. وقابل الخادم الذي حمله إلى البرية وهو بعد طفل رضيع ، واكتشف الحقيقة البشعة وسرّ اصله . وهكذا كان القدر اقوى وموحى دلفي كان صادقاً في نبوءته . فكان اوديب قاتل ابيه ، وحبيب أمه نفسها . وجن من فرط ألمه ، وانتزع عينيه من مكانهما ، وانتحرت جوكاستا من فرط اليأس شنقاً . وغادر اوديب الأعمى طيبة إلى الأبد تقوده ابنته انتيغون ، وتوغل في البريّة ...

ولقد اتّخذ فرويد اسم البطل الاغريقي هذا، اوديب،لاطلاقه على النزاع الرئيسي في طفولة كل فرد : فخلال سنواتنا الأولى يتركّز حبنا أولاً على أحد الوالدين الذي هو من غير جنسنا ، في حين تدفعنا طاقتنا العدائية إلى الرغبة اللاوعية في التخلّص من أحد الوالدين الذي هو من جنسنا .

• • •

• الآن خذ قلماً وورقة ، وأجب بكل صراحة عن الأسئلة الخمسة والثلاثين التالية . هناك ، على العموم ، ثلاث طرق للاجابة « اجل ، لا ، لا أدري » . لا تختر الطريقة الأخيرة إلاّ في حالة عدم استطاعتك القطع بالرأي. أما سائر أشكال الجواب فلا تطرح اي مشكلة . أمام كل جواب هناك رقم ، والمطلوب منك ان تشير اليه برسم دائرة حول الرقم المطابق للجواب الذي يتفق ورأيك على أفضل وجه . مثال ذلك أنك اذا كنت على علاقة عادية

بذويك ينبغي لك أن ترسم الدائرة حول الرقم ٣ .

هناك بعض الأسئلة تسبقها كلمة « له » أو« لها » فاذا كنت من الذكور فانك تجيب عن الأسئلة التي تسبقها كلمة « له » ، وليس عن الاسئلة التي تسبقها كلمة « لها » لأن الإناث سيجبن عن هذه الاسئلة . وكلا الجنسين ، الذكور والاناث ، يجيب عن الاسئلة التي لا تسبقها اي من الكلمتين المذكورتين.

يمكن ان تبدو بعض الاسئلة على جانب من السخافة ولا علاقة لها بالموضوع الذي يشغل بالك ، ولكن في هذه الحالة ضع ثقتك بواضع الاسئلة ، وأجب عليها بكل اخلاص على الرغم من كل شيء !

الاسئلة

١ – هل علاقاتك بذويك حسنة في الوقت الحاضر ؟

– اجل ، ممتازة ١
– اجل ، نوعاً ما ٢
– لا ، عادية ٣
– لا علاقة بيننا ٤
– لا أدري ٠

٢ – ألديك نظريات شخصية حول تربية الاولاد ؟
– اجل : ٢ . لا : ١ . لا ادري :

٣ – أتوافق على المثل السائر : « الأب البخيل يُرزق ابناً مسرفاً ؟ »
اجل : ٢ . لا : ١ . لا ادري : .

٤ – أتقول احياناً (أتقولين) : لقد تربيت تربية شاذة ؟
– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

٥ ــ أتحب رواية مغامراتك الغرامية ؟

ــ اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

٦ ــ هل أنت مع مبدأ التعليم الجنسي في المرحلة الابتدائية ؟

ــ أجل : ١ . لا : ٢ . لا أدري : .

٧ ــ اتعتقد ان الخيانة الزوجية تقضي على الزواج ؟

ــ أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

٨ ــ أتخاف من العزلة ؟

ــ أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

٩ ــ أتحتاج دائماً إلى مظاهر خارجية من العطف والحب ؟

ــ أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

١٠ ــ أتهتم كثيراً برأي الآخرين ؟

ــ أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

١١ ــ أتشعر أحياناً بأنك مذنب دون أن تعرف لماذا بالضبط ؟

ــ أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

١٢ ــ اتشعر بحاجة ماسة لأن تحاط بالعطف ؟

ــ أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

١٣ ــ أتحب أن تكون ، بين الجماعة ، ممن لا يُستغنى عنهم ؟

ــ أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

١٤ ــ هل لديك الكثير من ذكريات الطفولة ؟

ــ أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

١٥ ــ اتؤمن بالقضاء والقدر ؟

ــ اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

١٦ ــ (له) أتحب بصورة خاصة الحلويات المصنوعة في البيت ؟

ــ اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

١٧ – (له) أتعتقد أن من الطبيعي ان يكون للفتاة الحرية الجنسية نفسها الّتي للشاب ؟

اجل : ١ . لا : ٢ . لا أدري : .

١٨ – (له) هل يصدمك تحرر المرأة قليلاً في حديثها ؟

– أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

١٩ – (له) في حياتك المهنية هل يسوؤك ان تكون مرؤوس امرأة ؟

– أجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

٢٠ – (له) أتعتقد انه أمر عادي ان يشهد الرجل العملية الّتي تجرى لزوجته في حالة الوضع ؟

– أجل : ١ . لا : ٢ . لا أدري : .

٢١ – (له) أتخيّب املك الفتيات « العصريات » ؟

– أجل ، غالباً : ٢
– لا ، احياناً : ٣
– لا ، البتة : ١
– لا أدري : ٠

٢٢ – (له) أتشعر بحرية أكثر مع نساء يكبرنك سناً ؟

– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

٢٣ – (له) أتحبّ الخروج برفقة امرأة ترتدي ملابس غريبة ؟

– اجل : ١ . لا : ٢ . لا أدري : .

٢٤ – (له) أهناك ، في رأيك ، نساء للزواج ، ونساء لغير الزواج ؟

– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

٢٥ – (له) ألك « مثال أعلى نسائي » ؟

– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

٢٦ – (لها) هل أنت من نصيرات التحرر النسوي ؟

– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

٢٧ – (لها) أتحبين بصورة خاصة ان تكوني « مع صديقات » ؟
– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .
٢٨ – (لها) ألك نوع معيَّن من الرجال ؟
– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .
٢٩ – (لها) أتعتقدين ان بامكان المرأة ان تحقق ذاتها في الحياة المهنية ؟
– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .
٣٠ – (لها) اتعتقدين ان النساء يقدن السيارة ، عموماً ، أفضل من الرجال ؟
– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .
٣١ – (لها) اتحبين النساء اللواتي يرتدين البنطلون ؟
– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .
٣٢ – (لها) هل تزعجك الفتيات ؟
– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .
٣٣ – (لها) هل حاولت اصلاح اشياء في المنزل ، وتعديد الحرف ؟
– اجل ، غالباً : ٣
– اجل ، احياناً : ٢
– لا ، البتة : ١
– لا أدري : ٠
٣٤ – (لها) أترين ان بين زوجين متوازنين ، يمكن الزوجة أن تتقاضى مرتّباً يفوق مرتّب زوجها ؟
– اجل : ١ . لا : ٢ . لا أدري : .
٣٥ – (لها) اتحبين الذهاب بمفردك إلى دور السينما ؟
– اجل : ٢ . لا : ١ . لا أدري : .

النتيجة

* لنرَ الآن مجموع النقاط التي حصلت عليها بعد رسم الدوائر حول الأرقام التي ترافق الاجابات عن كل سؤال . وسنعتمد صيغة المذكر تسهيلاً للشرح ولو أن النتيجة تتعلق بالجنسين معاً

* اذا حصلت على اقل من ٣٥ نقطة فمعنى ذلك ، على ما يبدو ، أنه ليس لك مشاكل مع « أوديبك » . وهناك أمر من اثنين : إما انك كنت محظوظاً جداً في طفولتك ، وقد نجحت في التغلّب على هذا النزاع ، وإما أنك لم تكن صادقاً في الاجابة عن الاسئلة .

* اذا كان مجموع نقاطك أعلى من ٣٥ ، ولكنه أقل من ٤٥ ، فانك لست في منجى من بعض المشاكل ، ولكن نصيبك هو نصيب الغالبية من الناس ، ويبدو أنه ، على الرغم من هذا العائق ، وصلت إلى تسوية نسبية تتيح لك أن تحيا حياة متوازنة نوعاً ما .

* اذا كان مجموع نقاطك أعلى من ٤٥ ، فانه يبدو أنك لم تقطع كل الحبال التي تشدّك إلى عالم طفولتك . ولا بد أنك تجد الكثير من المصاعب في طريق دخولك عالم البلوغ والرشد دخولاً صحيحاً .

* من جهة أخرى إذا بلغ مجموع نقاطك أقل من ٢٥ ، ولا سيما اذا كان أقلّ من ١٥ ، فليس هناك ما يدعو إلى التفاؤل كثيراً . فلقد أجبت ، بالطبع ، بعدد مرتفع من عبارة « لا أدري » . ومعنى ذلك أنك رفضت غير مرة اتخاذ موقف صريح وواضح في مشاكل أو قضايا مألوفة كثيراً لدى كل واحد بحيث يشك المرء في أنك « تقاوم » هذا الاختبار النفساني . وفي حالتك هذه ، فان الاسئلة التي يمكن ان تبدو تافهة بالنسبة إلى الكثيرين ، أيقظت فيك اصداء عميقة جداً . وكان سبيلك الوحيد لعدم الاستسلام إلى مثل هـــذه الاغراءات اللجوء إلى حياد لاشخصي . واذا كانت تلك حالتك فان النصيحة

التي تسدى اليك هي تلك التي تُسدى إلى الذين جمعوا نقاطاً مرتفعة جداً . فقد آن لك ولهم ان تدرسوا انفسكم بكل دقة و عناية . فالتحليل النفساني ، كما لا يخفى عليكم ، يُسمّى ايضاً « سيكولوجية الاعماق » . ففي اعماق نفوسكم ينبغي الآن ان تغامروا . إذ لا يمكن لأحد ان يكون كجبل الجليد ، ثلثه منظور ومرئي ، وثلثاه مخفيان . واذا ما كان الجزء اللاواعي من نفسك ثقيلاً . واذا كانت « الأنا » الخاصة بك أضعف من ان تضطلع بالأمر ، فمن المؤكد انك تعدو نحو الكارثة بعد فترة قصيرة مهما تطل . ولكنْ لعلّ الوقت لم يفت بعد بالنسبة اليك لكي تعمد إلى اصلاح الحال . فاغتنم الفرصة .

هل أنت شرطي سري ممتاز ؟

لا بد أنك اشتركت في حل بعض الالغاز المصورة ، البوليسية منها وغير البوليسية . فهل أنت شرطي نبيه ، ويمكن أن تُقارن بشرلوك هولمز ، أو ليمي كوشن ، أو هركول بوارو وسواهم من أبطال القصص البوليسية العالمية ؟ هل تتمتع ببرودة الأعصاب ، وقوة الذاكرة ، وحسن الملاحظة التي يتمتع بها فرسان مكافحة الجريمة هؤلاء ؟ ان الاختبار التالي يتيح لك تحديد قدراتك .

احسب نقطة واحدة كلما أجبت بكلمة « نعم » عن الأسئلة ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٨ ، واحسب نقطة أيضاً كلما اجبت بكلمة « لا » عن الأسئلة ١ ، ٥ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٧ . ثم ارجع إلى النتيجة في نهاية هذا الاختبار .

الاسئلة

١ — هل تُذعر لدى سماعك صوتاً غير طبيعي ينبيء عن خلل في محرك السيارة ؟ نعم لا

٢ — عندما ينقّب البعض في « حاجياتك » هل يلفت ذلك نظرك ؟ نعم لا

٣ – هل يطلب إليك بعض أفراد أسرتك غالباً أن تبحث عن شيء مفقود في المنزل ؟ نعم لا

٤ – أيمكنك تغيير خطك ؟ نعم لا

٥ – هل يؤثر فيك منظر الاشخاص الأكبر منك مقاماً أو الأقوى منك ؟ نعم لا

٦ – عندما يعرّفونك ، دفعة واحدة ، على خمسة اشخاص معاً ، هل تتذكر اسماءَهم فيما بعد ؟ نعم لا

٧ – هل تستطيع ذكر عناوين الروايات البوليسية التي كان بطلها شرلوك هولمز ؟ نعم لا

٨ – هل تحمل باستمرار مفكرة وقلماً ؟ نعم لا

٩ – اذا كنت شرطياً سرياً ، واكتشفت أن أعزّ اصدقائك لص ، هل تعمد إلى القبض عليه ؟ نعم لا

١٠ – هل للأبن بصمات الاصابع نفسها التي لأبيه ؟ نعم لا

١١ – أتحب أكل الشوكولا ؟ نعم لا

١٢ – هل تعتبر كل المعلومات المكتوبة صحيحة ؟ نعم لا

١٣ – هل تعرف ما الفرق بين المسدس والطبنجة او الغدّارة ؟ نعم لا

١٤ – هل يثبّط الاخفاق همتك بسهولة ؟ نعم لا

١٥ – عندما تطالع رواية بوليسية ، او تشاهد فيلماً سينمائياً مثيراً فيه جريمة ، هل تحزر من هو المجرم قبل النهاية ؟ نعم لا

١٦ – هل لاحظت ان السؤال الحادي عشر لا دخل له بموضوع هذا الاختبار ؟ نعم لا

١٧ – هل تذكر نص السؤال الأول ؟ نعم لا

النتيجة

• اذا حصلت على ١٧ نقطة فأنت ، بالطبع ، شرلوك هولمز ، وليس من السهل خداعك .

• اذا جمعت بين ١٣ نقطة و ١٧ ، فانك تقضي لحظات ممتعة في قراءة القصص البوليسية، وكتب الاحاجي والالغاز .

• اذا جمعت بين ٨ نقاط و ١٣ نقطة ، فأنت ممن يلاحظون ويراقبون بدقة .

• اما اذا كان مجموع النقاط التي جمعتها تحت ٨ ، فأنت ساه ، شارد الذهن .

هل انت انيق ؟

هل تحب ان تكون انيقاً دائماً ، وهل المظهر الخارجي أهم شيء بالنسبة اليك ؟ .. ام انك تكتفي بالملابس العادية والمناسبة ليس اكثر ؟ لكي تعرف نفسك ، اجب عن الاسئلة التالية واحسب لنفسك ٣ نقط للاجابة عن السؤال (أ) ونقطتين للاجابة عن السؤال (ب) ونقطة واحدة للاجابة عن السؤال (ج).

الاسئلة

١ — هل تهتم برأي الناس أو باطرائهم لمظهرك الخارجي ؟

أ — كثيراً ، وتسعى وراء ذلك ؟

ب — أحياناً وفي المناسبات ؟

ج — اطلاقاً .. وذلك لا يهمك ؟

٢ — إذا توفر معك مبلغ من المال ، فبماذا تفكر قبل اي شيء ؟

أ — باقتناء سترة جديدة ؟

ب — بشراء حذاء مريح ؟

ج — ام بشراء مجموعة من الاسطوانات او الكتب التي تحب ؟

٣ – اذا ذهبت إلى الحلاق ، وقصّ شعرك بطريقة لم تعجبك :

أ – هل تحنق وتصبّ غضبك على الحلاق ؟

ب – هل تنسى ما حدث ؟

ج – هل تضحك على نفسك مع اصدقائك ؟

٤ – من تفضّل من هذه الشخصيات ؟

أ – دوق وندسور المشهور بأناقته ؟

ب – لويس الرابع عشر ملك فرنسا الملقب « الملك الشمس » ؟

ج – ملك الهيبيز ؟

٥ – لو صادف أن جلست امام المرآة ، كم مرة تختلس النظر إلى نفسك ·

أ – إنك لا تكفّ عن ذلك ؟

ب – عشر مرات أو أكثر ؟

ج – مرة واحدة ؟

٦ – اذا صادفت صديقاً في الطريق فماذا يلفتك فيه أكثر ؟

أ – ما يرتدي من ثياب كاملة ؟

ب – ربطة عنقه ؟

ج – لا تنتبه اطلاقاً لملابسه ؟

٧ – عندما تقدم على شراء سيارة ، فهل تختار :

أ – الاكثر جمالاً ؟

ب – الأكثر راحة ؟

ج – الاكثر سرعة ؟

النتيجة

• إذا حصلت على ما بين ٢٤ – ١٦ نقطة فأنت انيق بلا شك ، والمظهر الخارجي أهم شيء لديك ، وربما أمضيت يوماً بأكمله وانت مكتئب لاحساسك بأنك لست في ذروة اناقتك .

• اما اذا حصلت على ما بين ١٥ نقطة و ٧ نقـــاط فأنت لا تهتم كثيراً باناقتك بقدر ما تحب ان ترتدي الملابس المريحة والمناسبة .

• اما اذا حصلت على اقل من ٦ نقاط فالاناقة هي آخر شيء تهتم به في حياتك .

هل انت صريح ؟

الصراحة مطلوبة في حياتنا ، فاذا اردت ان تتعرّف إلى نفسك ومدى ما تتمتع به من هذه الصفة ، فما عليك إلاأن تقوم بالاجابة عن الاسئلة التالية ، وبكل صراحة . احسب لنفسك ٣ نقاط للاجابة عن السؤال (أ) ونقطتين عن السؤال (ب) ونقطة عن السؤال (ج) .

الاسئلة

١ – طلب اليك أحد الاصدقاء رأيك في مسألة تضايقه ، وأنت تعرف مسبقاً ان رأيك الصريح يضايقه :

أ – هل تبدي رأيك بصراحة ؟
ب – هل توافقه على رأيه موحياً اليه أنه ينسجم ورأيك ؟
ج – هل تقول له عكس ما تفكر فيه تماماً ؟

٢ – كلفك أحد الاصدقاء ان تقوم له بمسعى خاص ، ولكنك لم تقم به :

أ – هل تعترف بتقصيرك ؟
ب – هل تجعل ضيق الوقت سبباً ؟
ج – هل تقول انك قمت بالمسعى ولم توفق ؟

٣ – لو سئلت فجأة سؤالاً محرجا :

أ – هل تجيب في الحال ؟
ب – هل تتهرب من الاجابة ؟
ج – هل تجيب بكذبة ؟

٤ – في آخر اليوم احببت ان تراجع نفسك :

أ – هل تعترف بما اقدمت عليه من أعمال خاطئة ؟
ب – هل تحاول ان تبرر موقفك ؟ .
ج – هل تكذب على نفسك وتحاول اقناعها بانك كنت ممتازاً في كل شيء ؟

٥ – أنت تلعب الورق مع اصدقائك ، وبالمصادفة وقع نظرك على ورق جارك باللعب :

آ – هل تنساه او تتمنى أن تنسى ما رأيته فعلاً ؟
ب – هل تتذكر بعضاً منه ؟
ج – هل تنتهز الفرصة وتهزم صديقك ؟

٦ – كان يتعيّن عليك ان تكتب لقريب لك في الخارج ، ولكنك لم تفعل ، فلما عاد وعاتبك :

أ – هل تعترف له بأنك لم تكتب ، ثم تعتذر منه ؟
ب – هل تقول له انك كنت تظن انك كتبت له ؟
ج – هل تصمم على أنك أرسلت اليه كتاباً ، ولكنه قد يكون ضاع بالبريد ؟

٧ – طلب اليك احدهم القيام بمهمة ألفيتها ثقيلة ، وقررت بينك وبين نفسك عدم القيام بها :

أ – هل ترفض ذلك بصراحة وبردّ قاطع ؟

ب– هل تؤجل القيام بها إلى وقت آخر ؟

ج – هل تقبل وفي نيتك عدم القيام بها ؟

النتيجة

* اذا حصلت على ما بين ٢١ – ١٥ نقطة فأنت ممتاز من حيث صراحتك .
* اذا حصلت على ما بين ١٤ نقطة – ٩ نقاط فأنت تقول الحقيقة عادة .
* اما إذا حصلت على أقل من ذلك ، فأنت بعيد كل البعد عن الصراحة .

هل انت طموح ؟

أجمل ما في حياتنا الأمل ، والأمل يولّد الطموح ، والطموح يقودنا إلى مستقبل أفضل . فهل أنت طموح ؟ أجب عن الأسئلة التالية لتطلع على مدى طموحك ، وضع لنفسك ثلاث نقاط إذا أجبت بنعم عن السؤال (أ) ونقطتين عن السؤال (ب) ونقطة واحدة للإجابة بنعم عن السؤال (ج) .

الاسئلة

١ – أن تكون مبرّزاً في عملك ، هل تشعر بأن ذلك :

أ – أمر هام جداً وإلا يركبك الهم والكآبة ؟
ب – شيء عظيم يمنحك احساساً بالفخر والاعتزاز ؟
ج – لا بأس بالنجاح إن أتى .. ولكنك لن تهمّ نفسك من أجله .

٢ – لو أردت مجاملة شخص ، فأي عبارة تستخدم أكثر ؟

أ – انسان له مستقبل ؟
ب – لامع ، أو في منتهى الذكاء ؟
ج – دمه خفيف ؟

٣ — لو كان بيدك أن تختار مهنتك ، فهل كنت تفضّل :

أ — لو كنت قائداً أو رئيساً لشركة ، لتفرض رأيك على الآخرين ؟

ب — تاجراً غنياً ؟

ج — انساناً عادياً لا يلفت انتباه أحد ؟

٤ — أي واحدة من هذه الروائع العالمية تفضّل :

أ — الاهرامات المصرية ، لأنها خارقة ؟

ب — برج ايفل لأنه جميل ؟

ج — حديقة الهايدبارك في لندن لأنها فسيحة ؟

٥ — هل حدث وقطعت من مجلة ما مقالاً أعجبك ؟

أ — حدث كثيراً ؟

ب — في بعض الأحيان ؟

ج — لم يحدث بتاتاً ؟

٦ — من يعجبك من هذه الشخصيات العالمية :

أ — نابوليون القوي ؟

ب — لويس الخامس عشر المحبوب ؟

ج — هنري الثامن المزواج ؟

٧ — أي الحيوانات تفضل :

أ — الأسد ؟

ب — الحصان ؟

ج — الهر ؟

٨ — الغاية تبرر الوسيلة ، هذا المثل ينطبق على الذين يريدون النجاح بأي وسيلة . ما رأيك فيه ، وهل هو ؟

أ – مثل صادق ؟
ب – مثل غير عادل ؟
ج – مثل تافه وسخيف ؟

٩ – أقيمت مباراة ما ، واشتركت فيها ؛ فهل كان مبعث اشتراكك ؟

أ – لكي تفوز بالمرتبة الأولى وتستحق التهنئة ؟
ب – لكي تمتحن نفسك ومبلغ قدرتك ؟
ج – لكي تمضي وقتاً طيباً ؟

النتيجة

* إذا جمعت ما بين ٢٢ – ٢٧ نقطة ، فأنت طموح بلا ريب ، والنجاح بالنسبة اليك شيء أساسي لسعادتك ، ويجب أن تكون مبرّزاً في أي شيء ، وإلا أصبحت تعيساً .

* أما إذا جمعت ما بين ١٨ – ٢٢ نقطة ، فأنت تتوق إلى النجاح ولا ينقصك الطموح لاسيما في المجالات التي تحبها .

* أما إذا جمعت أقل من ١٨ نقطة ، فالطموح بالنسبة اليك ليس في الحياة الاجتماعية ، ولكن في حياتك الخاصة ، فأنت مثلاً لا تهتم بالشهرة والألقاب والثراء بقدر ما يهمك أن تكون سعيداً ... كيف ؟ لست أدري !

هل انت محب للاستطلاع ؟

الاستطلاع أمر سيّىء عندما يصبح مجرد فضول لاستطلاع أخبار الآخرين .

ولكن حب الاستطلاع بالمعنى الصحيح والعلمي شيء هام في حياتنا الحاضرة التي تتطلب منا الركض واللهاث وراء كل جديد . والآن هل أنت من الصنف هذا الذي يهمه أن يتعرّف إلى العالم المتطور من حوله ؟ إذا أردت أن تعرف نفسك فأجب عن الأسئلة التالية ، واعط نفسك ثلاث نقاط للاجابة بنعم عن السؤال (أ) ، ونقطتين للإجابة بنعم عن السؤال (ب) ، ونقطة واحدة للإجابة بنعم عن السؤال (ج) .

الاسئلة

١ – قرأت بحثاً عن كتاب قيّم ظهر حديثاً فهل :

أ – تسارع إلى شراء الكتاب ؟

ب – تنتظر حتى تتعرّف إلى رأي صديق لك فيه ، ثم تستعيره منه ؟

ج – لا تهتم به إطلاقاً ؟

٢ – سمعت أحدهم يقول أمامك أنه يود أن يقوم برحلة حول العالم ، فماذا يكون تعليقك عليه ، هل تجيبه بقولك :

أ – أتمنى لو رافقتك في هذه الرحلة ؟

ب – ألا تعتقد أن هذه الرحلة خطرة ؟

ج – لا داعي لذلك ، فلا راحة للانسان إلا في بلده ؟

٣ – أثناء اذاعة الأخبار في التلفزيون هل :

أ – تطلب من الذين حولك الصمت لمتابعة الأخبار ؟

ب – تسمع الأخبار دون اكتراث ، لأن الأخبار الهامة تسمعها عادة من الناس ؟

ج – تبحث عن قناة أخرى تبث برنامجاً ترفيهياً ؟

٤ – إذا قرأت مقالاً أعجبك دون أن تتعرف إلى كاتبه :

أ – هل تتصل فوراً بالصحيفة للسؤال عن اسم الكاتب ؟

ب – هل تسأل أصدقاءك إذا كانوا يعرفون الكاتب ؟

ج – يكفيك أنك قرأت المقال وأعجبك ؟

٥ – أثناء قراءتك مرت بك كلمة لم تفهم معناها ، فهل :

أ – تبحث عنها فوراً في القاموس ؟

ب – تقرر أن تسأل عنها أحد معارفك المطلعين ؟

ج – لا تهتم بذلك وتواصل القراءة ؟

٦ – عُيّن زميل لك جديد فهل :

أ – تسعى لتتعرف اليه بسرعة ؟

ب – تنتظر حتى تحين فرصة للتعارف ؟
ج – لا تعيره أي انتباه ؟

٧ – قابلت انساناً تجمعك به هواية مماثلة فهل :
أ – توجه إليه أسئلة كثيرة لتعرف منه كل ما يعرفه عن هذه الهواية ؟
ب – تستمع اليه دون أن توجه سؤالاً ما ؟
ج – لا تكترث به يقيناً منك أنك تعرف أكثر منه ؟

٨ – عندما تأخذ اجازتك السنوية فهل تتمنى :
أ – أن تتعرّف إلى مناطق جديدة سواء في بلدك أو في البلدان الأخرى ؟
ب – أن تقضي اجازتك حيث قضيتها في الأعوام السابقة ؟
ج – أن تبقى حيث أنت مفضّلاً البقاء بجوار الأصدقاء ؟

٩ – سألك أحدهم عن شخصية تاريخية مشهورة ، تعرف اسمها ولكنك لا تعرف شيئاً عنها فهل :
أ – تستعين فوراً بما لديك من كتب أو موسوعات ؟
ب – تقنع نفسك بأن الاطلاع على التفاصيل غير مجد ؟
ج – تمر بالسؤال وكأنه لم يكن ؟

النتيجة

• إذا حصلت على ما بين ٢٧ – ٢١ نقطة فان كل شيء يثير انتباهك ، فضلاً عن أن حب الاستطلاع عندك قوي .

* أما إذا حصلت على نقاط تتراوح بين ٢٠ ـ ١٠ فأنت تحب العالم ، وتود الاطلاع على أسراره، ولكنك تخشى ذلك .

* أما إذا حصلت على أقل من١٠ نقاط فأنت لا تحب الاستطلاع ،وعليك أن تستيقظ من سباتك ، وأن ترى العالم الجميل من حولك ، لأن المعرفة شيء جميل، بل لعلها الأجمل في حياتنا .

هل أنت مستعد للعام ٢٠٠٠ ؟

البعض منا يعيش الذكريات ، والبعض الآخر يعيش المشاريع . البعض يتأسفون على الوقت الذي مضى ، والبعض الآخر ينتظرون بفارغ صبر العام ٢٠٠٠ . وأنت ؟

الاسئلة

١ ــ أتعتقد أن العلم سيفسّر في العام ٢٠٠٠ كل ما يزال غريباً وغامضاً في الطبيعة اليوم (أصل الأرض ، والحياة ، والانسان ...) ؟ نعم لا

٢ ــ أتضطرب لأن الزمن يسير بسرعة ؟ نعم لا

٣ ــ أتعتقد أن البشر سيكونون جميعاً أسعد سنة ٢٠٠٠ ؟ نعم لا

٤ ــ أتجد المنازل الحديثة بشعة ، كريهة ؟ نعم لا

٥ ــ أتفضل البقاء مرتاحاً في منزلك بدلاً من السفر ؟ نعم لا

٦ ــ إذا كنت تود القيام برحلة طويلة إلى الولايات المتحدة الأميركية مثلاً ، أتفضل الباخرة على الطائرة كأداة للسفر؟ نعم لا

٧ ــ لن يكون هناك كتب في العام ٢٠٠٠ ، وسنتعلّم كل

شيء بالاتصال المباشر بالتفكير .　　نعم　لا
٨ ــ هل الحاسبات الالكترونية أدوات معقدة جداً جداً ؟　　نعم　لا

النتيجة

احسب نقطة واحدة لكل جواب « نعم »عن الأسئلة ١ ، ٣ ، ٧ . ونقطة واحدة أيضاً لكل جواب «لا» عن الأسئلة٢ ، ٤، ٥ ، ٦، ٨ . ثم اجمع النقاط .

• إذا جمعت أكثر من ٦ نقاط : فأنت مستقبلي . وتعلّق على المستقبل ثقة ربما كان فيها مبالغة . ولكن ، لعلك على حق ؟

• إذا جمعت بين ٣ نقاط إلى ٦ : فأنت في منتصف الطريق بين الماضي والمستقبل . إنك تفكر ، بحكمة ، في أن بالامكان أن نكون سعداء غداً كما كنا بالأمس .

• إذا جمعت أقل من ٣ نقاط : فأنت تقليدي ، لكي لا نقول إنك رجعي . ولكن اطمئن فلن يكون ، بالضرورة ، كل شيء سيئاً في الأزمنة المقبلة !

هل أنت متكبر ام متواضع ؟

إذا كان التكبّر والتواضع من المزايا ، فان المبالغة في كل واحدة من هاتين المزيتين يمكن أن تحوّلهما بسرعة إلى عيوب . في هذا المجال ، أتعتقد أنك تعرف نفسك ؟ الاجابات الصريحة ، الصادقة ، عن أسئلة هـــذا الاختبار ربما تعطيك فكرة أكثر وضوحاً .

الاسئلة

١ ــ عندما تلهو ، أتميل إلى الرغبة في توجيه رفاقك ؟	نعم	لا
٢ ــ أتعترف ، طوعاً ، أنك مخطىء ؟	نعم	لا
٣ ــ أتحبّ النظر في المرايا ؟	نعم	لا
٤ ــ ألا توافق على الاشتراك في لعبة ما من ألعاب المجتمع إلا إذا كنت واثقاً من أنك الأقوى فيها ؟	نعم	لا
٥ ــ أتعتقد أن الطاووس طائر متكبر ؟	نعم	لا
٦ ــ أيتفق أحياناً أن تقاطع متحدثاً لأنك تجده ثرثاراً ؟	نعم	لا
٧ ــ أتنزعج عندما يطريك ذووك أو أصدقاؤك في حضرتك ؟	نعم	لا
٨ ــ أتحب السكنى في قصر ؟	نعم	لا

٩ ــ أتقدّر الهدية حتّى لو لم تكن ذات قيمة كبيرة ؟ نعم لا

١٠ ــ أتقدّم الاعتذار بسهولة عندما تخطىء ؟ نعم لا

النتيجة

احسب الآن نقطة واحدة لكل جواب « نعم » عن الأسئلة ١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ونقطة واحدة لكل جواب « لا » عن الأسئلة ٢ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ .

* إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط : يبدو أنك تعير شخصك الصغير أهمية كبرى . فأنت تحب أن يتحدّث الناس عنك ، ويعجبوا بك . وتكره أن يخالفوك الرأي . وفي نظر الآخرين أنت تبدو كثير الثقة بنفسك . ولكن إذا حاولت أن تكون بسيطاً ، وطبيعياً أكثر مما أنت ، ألا تعتقد أن ذلك سيكون أفضل بالنسبة اليك وإلى المحيطين بك ؟!

* إذا جمعت أقل من ٧ نقاط : استطعت أن تجد التوازن . أنت لست متكبراً ولا مدعياً ، ولكنك مع ذلك لست متواضعاً جداً ولا متحفظاً جداً ذلك بأنك تولي المشاعر والأمور الحقيقية أهمية تفوق ما تولي المظاهر . وهذا شيء حسن !

* إذا جمعت أقل من ٤ نقاط : لا يمكن لأحد أن يتهمك بالغرور ، أو الادعاء ، أو التكبر مثل الطاووس الذي ينشر ذيله الملون ليجذب اليه اعجاب المشاهدين . أنت ، على النقيض ، متواضع ، حقاً ، ورزين ، ولا تحب أن تلفت اليك الأنظار عندما تكون بين الناس . ولكن مع ذلك ، حذار : التواضع لا يعني الجبن أو الضعف . فليس هناك أي مبرر لكي تكون ساذجاً جداً ، وتدع الآخرين يعتدون عليك !

هل أنت غريب الأطوار ؟

هل أنت شاذ في تصرّفاتك ، مخالف للصواب ، غريب عجيب ، لا تقوم بما تقوم به مثل الآخرين ؟ أجب عن هذه الأسئلة الاثني عشر بكلمتي « نعم » أو « لا » فتعرف ما إذا كنت أمرأً جدّياً أو تستحق لقب « يا له من شخص ؟! »

الاسئلة

١ ـ أيتفق أحياناً أن تبدأ وجبة طعامك بالحلوى أو الفاكهة ؟ نعم لا
٢ ـ أتقوم أحياناً بحركات تهريجية سخيفة لاضحاك الآخرين ؟ نعم لا
٣ ـ أيتفق لك أن تبدأ بالركض دون معرفة السبب ؟ نعم لا
٤ ـ أتقوم بأول ثلاثة نشاطات في يومك بالترتيب نفسه دائماً ؟ نعم لا
٥ ـ أتضحك أحياناً دون سبب معقول ؟ نعم لا
٦ ـ أتحافظ دائماً على مواعيدك ؟ نعم لا
٧ ـ أتفضل أن تكون ملابسك مختلفة عن ملابس الآخرين ؟ نعم لا
٨ ـ أتتعمد لبس جوربين مختلفي اللون في كل قدم ؟ نعم لا
٩ ـ أتجمع الأشياء الغريبة ؟ نعم لا

١٠ – هل توجد في جيبك عادة ثلاثة أشياء لا فائدة منها ؟ نعم لا

١١ – أتقوم بحركات مرعبة أمام المرآة ؟ نعم لا

١٢ – أتضع دائماً أغراضك نفسها في الأماكن نفسها ؟ نعم لا

النتيجة

احسب نقطة واحدة عن كل جواب « نعم » عن أحد الأسئلة التالية : ١ ؛ ٢ ، ٣ ؛ ٥ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ .

واحسب أيضاً نقطة واحدة للجواب « لا » عن الأسئلة ٤ ، ٦ ؛ ١٢ .

والآن احسب النقاط التي تجمّعت لديك .

* إذا جمعت أكثر من ٨ نقاط ، فأنت مجنون ، أبله ، ولا مجال لأن يسأم من هو في حضرتك . غير أن ذلك سيسبّب لك متاعب في المنزل أو في المدرسة (حسب السن) .

* إذا جمعت بين ٤ نقاط و ٨ ، فأنت محبّ للهو ، ولكنك لا تتجاوز الحدود مطلقاً خوفاً من أن تبدو سخيفاً .

* أما إذا جمعت أقلّ من ٤ نقاط فأنت تلتزم جانب الرزانة والجدية ، وهذا أمر حسن ، ولكن ليس « غريباً » يومياً .

هل أنت ساذج ؟

أن يصدّق المرء ويعيش بحدة مع أحداث ومغامرات فيلم « حرب النجوم » مثلا طوال المدة التي يستغرقها عرضه ، أمر طبيعي ، لأن السينما بحد ذاتها تجعلنا نحلم وعيوننا مفتحة . غير أنه في حياتنا اليومية ، يوصف أولئك الذين يصدّقون كل شيء بسهولة بأنهم سُذّج . وهذه بضعة أسئلة تتيح لك أن تعرف ما إذا كنت من هؤلاء أم لا .

الاسئلة

١ — هناك الآن أحذية خاصة للسير على الماء .
(أ) صواب — (ب) خطأ

٢ — هناك بعض النباتات اللاحمة التي تقتات بالحشرات من الشراهة بحيث يمكنها التهام عدة كيلومترات من اللحم في اليوم الواحد .
(أ) صواب — (ب) خطأ

٣ — إذا أنت صادفت إنساناً آلياً ذات يوم في الشارع :

أ – أتعتقد أنه مزّاح متنكر ؟
ب – تسرع فوراً إلى أصحابك لتروي لهم أنك شاهدت انساناً من خارج الأرض ؟

٤ – هل ان قامة الطفل الذي يأكل أو لا يأكل حساءه بانتظام تتأثر بذلك عندما يكبر ؟ (أ) صواب – (ب) خطأ

٥ – كوكب القردة موجود حقاً . (أ) صواب – (ب) خطأ

٦ – أتحب أن تتعلّم لغة أجنبية ؟ هناك جهاز صغير في الوقت الحاضر ، يوضع تحت الوسادة ، ويتيح لك أن تتعلم الألمانية أو الروسية ، أثناء الليل ، وأنت نائم ، دونما أي صعوبة . (أ) صواب – (ب) خطأ

٧ – إذا طعّمنا حيواناً ما بدماغ بشري تكلم الحيوان . (أ) صواب – (ب) خطأ

٨ – ابتكر العلماء آلة تستطيع أن تجعل الانسان يحيا دقيقة واحدة سنة ٢٠٠٠ . (أ) صواب – (ب) خطأ

النتيجة

احسب نقطة إذا أجبت بـ « ب » عن السؤال ٣ ، واحسب نقطة واحدة عن كل جواب (أ) عن الأسئلة الباقية . واجمع ما حصلت عليه .

* إذا كان المجموع أقل من ٤ : أنت لست من أولئك الذين يمكن أن يصدقوا أن للدجاجة أسناناً ، أو أن هناك بساط الريح الذي تتحدث عنه المغامرات الشرقية . إنك تفكر قبل أن تجيب ، وتلجأ إلى سلامة الفهم ، ولا

تتردد في التحقق من كل ما يقال لك . برافو !

* إذا جمعت بين ٤ نقاط و ٧ : أنت تتقبّل بسهولة ويسر ما يؤكده لك الآخرون ، ويستحسن أن تعتاد على التثبّت من كل أمر . فليس من العيب أن يعترف المرء بأنه يجهل ما يجهل .

* إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط : هذه نصيحتي : بالطبع أن يحلم المرء أمر حسن ، وليس محظوراً ، أيضاً ، أن يحبّ المرء القصص . ولكن ينبغي تقدير الأمور ، فلا تصدّق كل ما يقال لك ، وابقَ راسخ القدمين على هذه الأرض !

هل يمكنك ان تكون نجماً سينمائياً ؟

ربما كنت تحلم ، وأنت تعجب بمغامرات زورو ، أو دجيمس بوند ، أو كولومبو ، بأن تصبح نجماً سينمائياً ! غير أن مهنة السينما مرهقة ومزعجة ، ولكي يشق المرء طريقه في عالم الفن السابع ، ينبغي أن يتمتّع ببعض المزايا الخاصة . فهل هي لديك ؟ ان هذا الاختبار الصغير سيتيح لك معرفة استعدادك !

الاسئلة

١ ـ أتجد صعوبة في حفظ النصوص المطلوبة منك ؟	نعم	لا
٢ ـ أتجد سروراً كبيراً في التنكّر ؟	نعم	لا
٣ ـ أتلهو في محاولة القيام بحركات مرعبة أمام المرآة ؟	نعم	لا
٤ ـ أيمكنك البكاء عندما لا تشعر برغبة في البكاء . وبلا أي سبب حقيقي ؟	نعم	لا
٥ ـ هل ينفجر الآخرون ضاحكين عندما تضحك ؟	نعم	لا
٦ ـ أتفضل ، بوجه العموم ، أن تمرّ دون أن يتنبّه اليك أحد ؟	نعم	لا
٧ ـ ألا يصغي اليك رفاقك إلاّ قليلا عندما تروي لهم قصصاً ؟	نعم	لا

٨ – هل تتلعثم عندما ينبغي لك أن تتحدث أمام الجمهور ؟ نعم لا

٩ – هل أنت ذو أهواء ونزوات ، وتحاول أن تكون مختلفاً عن الآخرين ؟ نعم لا

١٠ – يستحسن أن يكون للمرء مهنة هادئة ومأمونة ، بدلاً من أن يكسب مالاً وفيراً في مناسبات ، وبغير انتظام . نعم لا

النتيجة

احسب نقطة واحدة عن كل جواب « نعم » عن الأسئلة ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٩ . واحسب نقطة واحدة أيضاً عن كل جواب « لا » عن الأسئلة ١ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ . وقم بعملية الجمع .

• إذا جمعت أكثر من ٧ نقاط : أنت تتمتع ، بلا أدنى ريب ، بكل المؤهلات لكي تصبح نجماً سينمائياً . ولكن حذار من الأوهام ، ومن فخ الكبرياء خصوصاً .

• إذا جمعت بين ٤ نقاط و ٧ : أنت في منتصف الطريق بين الحلم والواقع . يمكن أن تصبح في يوم من الأيام ممثلاً .

• إذا جمعت أقل من ٤ نقاط : كن متفرجاً بدلاً من أن تكون ممثلاً . فذلك أفضل وأكثر أماناً .

هل تحب الحيوانات حقاً ؟

يسرّك كثيراً أن يكون عندك كلب أو قطة ، وإذا لم يكن عندك واحد منهما ، فأنا واثق من أنه يسعدك أن يكون عندك رفيق بأربع قوائم . ولكن ينبغي لك أن تعرف أن الحيوان الأليف ليس دمية . وإذا كنت تحبّ الحيوانات حقاً ، فينبغي أن تريد لها السرور في أن تكون معك ، مثلما تحب أن يكون لك ثمة فائدة من كونها معك . وهذا يصدق على كل أنواع الحيوان في العالم . حب الحيوانات يعني ، قبل أي شيء آخر ، أن تعيش سعيدة ، في أفضل الظروف الممكنة . أجب عن الأسئلة العشرة التالية فتعرف إذا كنت تحب الحيوانات ... حقاً !

الاسئلة

١ – هل أجبرت يوماً كلباً أن يأكل وهو جالس إلى المائدة ؟ نعم لا

٢ – أتجد أنه أمر مزعج ، في الريف ، أن تصيح الديوك صباحاً لتحية الفجر ، وأنت ترغب بعد في النوم ؟ نعم لا

٣ – قبل أن تطلق عصفوراً بفتح باب القفص ، هل تساءلت إذا كان سيستطيع الحياة في الخارج ؟ نعم لا

٤ – يستحسن تعليم الكلب بكل صبر وأناة ألاّ يعضّ بدلاً
من اجباره على وضع كمامة على فمه ؟ نعم لا
٥ – أتشاهد دائماً برامج التلفزيون حول الحيوانات وتفضّلها
على سواها ؟ نعم لا
٦ – قبل أن تفكر في اقتناء كلب أو قطة ضالة ، هل تتأكد
من أن كل الظروف ستؤمّن له في البيت لكي يكون سعيداً؟ نعم لا
٧ – هل لهوت بوضع ذباب حيّ في نسيج العنكبوت ... لكي
ترى النتيجة ؟ نعم لا
٨ – أتجد طبيعياً ان تقتل النحلة التي لسعتك ؟ نعم لا
٩ – هل أعطيت كلباً قطعاً كثيرة من السكّر لكي تسعده
(في المقهى مثلاً) ؟ نعم لا
١٠ – أمستعد أن تهاجم شخصاً يضرب حيواناً حتى إذا كان
أقوى منك ؟ نعم لا

النتيجة

احسب نقطة عن كل جواب « نعم » عن الأسئلة ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ١٠ .
واحسب أيضاً نقطة عن كل جواب « لا » عن الأسئلة ١ ، ٢ ، ٧ ، ٨ ، ٩ .
اجمع النقاط التي حصلت عليها .

• إذا بلغ المجموع أكثر من ٧ نقاط ، فأنت تحب الحيوانات ، حقاً ، وبالطريقة التي ينبغي أن تُحبَّ بها . وهذا يدلّ ، بلا أدنى شك، على أنك ذو « قلب طيب »، وتستحق أن تربّي كلباً .

• إذا جمعت من ٣ نقاط إلى ٧ : إنك ، كما يقولون ،لا تؤذي ذبابة . ولكن من المؤكد أن عليك أن تفكر بعد ملياً في أفضل طريقة للتصرّف مع الحيوانات الأليفة أو البرية .

• إذا جمعت أقل من ٣ نقاط ، فمعنى ذلك ، على ما يبدو ، أنه ليس لك أي اهتمام خاص بالحيوانات . تعلّم كيف تتعرّف إليها معرفة أفضل ، وستغيّر رأيك بسرعة !

كيف تبدين في عيون الآخرين ؟

هل تبدين دائماً كما ينبغي أن تكوني ؟ ان أجمل الجميلات تبدو غير جذابة إذا لم تكن خبيرة بأصول التجميل ... أجيبي عن أسئلة الاختبار التالي بكلمة لا أو نعم ، لكي تعرفي أين تقفين على سلّم الجمال .

الاسئلة

- هل تنظفين وجهك كل يوم جيداً ؟
- هل تغسلين شعرك بالشامبو قبل أن تشعري بأنه من الضروري أن تفعلي ذلك ؟
- هل تمشطين شعرك بالفرشاة يومياً ؟
- هل تتطيبين بالعطر كل يوم ؟
- هل تنظرين في مرآة كبيرة يبدو فيها جسمك كله ، قبل خروجك من المنزل لتتأكدي من مظهرك ؟
- هل تتجملين في الضوء الساطع ؟
- هل تأخذين بعين الاعتبار عندما تتجملين عنقك وصدغيك ؟
- هل تستعملين مرآة مكبرة أثناء القيام بوضع المساحيق على وجهك ؟

• هل تستعملين يومياً المواد التي تقضي على كل رائحة يمكن أن تنبعث من الجسم ؟

• هل تزيلين الشعر الزائد من ساقيك وأبطيك ؟

• هل تحددين دائماً خط حاجبيك ؟

• هل تجربين تسريحات الشعر الجديدة بين الحين والآخر ؟

• هل تلاحظين وزنك دائماً وتقومين بالتمرينات الرياضية بانتظام عند الضرورة ؟

• هل تعتنين بجمال يديك وتقومين بطلاء أظافرك مرة في الأسبوع على الأقل ، وتحافظين على طراوة يديك باستعمالك السوائل والكريمات الخاصة بذلك ؟

• هل تحاولين التوفيق بين لون أحمر الشفاه الذي تستعملينه ، وطلاء الأظافر ، ولون الثوب الذي ترتدينه ؟

النتيجة

• إذا سجلت من ١٣-١٥ نقطة ، فانك دائماً في أحسن حالاتك والجميع يعجبون بك .

• ومن ١٠-١٤ نقطة ، فأنت جذابة في أغلب الأحيان ، فلماذا لا تكونين جذابة دائماً ؟

• ومن ٧ - ١٠ نقاط ، أنت قد باشرت بالاعتناء بنفسك ... ولكنك تحتاجين إلى عناية أكثر بمظهرك .

• أما إذا كانت اجاباتك بـ «نعم» أقل من ٧ فانك مهملة لا تكترثين البتة بمظهرك .

والآن توقفي قليلاً وفكري كيف تبدين في عيون الآخرين .

هل أنت عاشقة ؟

هل أنتِ عاشقةِ ؟

قد يكون جوابك الفوري بالايجاب ، إذ انك واثقة من حبك للشاب الذي وهبته قلبك ، ولكن ، مهلاً .. قد تكونين على خطأ ، وقد يكون ميلك لهذا الشاب نزوة عابرة ، أو حباً طائشاً أو صبيانياً ، لا يرتكز على أي أسس ...

إذا أردت حقاً أن تعرفي مدى حبك لحبيبك ، فأجيبي عن الأسئلة الخمسة عشر التالية ، واختاري منها ما يلائمك بكل صراحة ، ثم طالعي النتيجة في النهاية .

الاسئلة

١ ـ عندما تتحدثين عن حبيبك ، كيف يتم ذلك :

أ ـ تتحاشين الخوض في هذا الحديث لأن ما بينكما أمر خاص وشخصي ؟

ب ـ تحاولين دائماً المجيء على ذكره لتعداد مزاياه ومحاسنه ؟

ج ـ تشعرين بحيرة ولا تدرين ما تقولينه .. فأنت تحبينه ولا تدرين إذا كان هو حقاً يحبك كي تثيري حديثه بين الناس ؟

٢ ـ مظهره الخارجي ، ماذا يشدك اليه ، هل :

أ ـ لأنه رجل ساحر وجذاب ؟
ب ـ لا بأس بمظهره الخارجي ، وهذا لا يهمك كثيراً ؟
ج ـ ترينه رجلاً جذاباً ، جميلاً ، ومقبولاً ؟

٣ ـ حبه لك :

أ ـ هل ترينه حباً رائعاً يثير الأحلام دائماً ؟
ب ـ هل هو حب رائع أحياناً ، وغير رائع أحياناً أخرى ؟
ج ـ إنه يصدمك في بعض الأحيان ؟

٤ ـ عندما تصادفين إحدى قريباتك المزعجات ، وتكونين بصحبته :

أ ـ هل تختبئين منها ؟
ب ـ أم تتوارين خوفاً من أن تعجب به ؟
ج ـ أم تعرّفينه عليها بفخر واعتزاز ؟
د ـ أم تعرّفينه عليها وتتملصين بسرعة ؟

٥ ـ هل تحاولين إثارة غيرته :

أ ـ دائماً ؟
ب ـ أحياناً ؟
ج ـ أبداً ؟

٦ ـ عندما تراودك فكرة الانجاب منه ، كيف تجدين تلك الفكرة :

أ ـ مثيرة ؟
ب ـ لا ترغبين فيها ؟
ج ـ رائعة ؟

٧ — ما هي العلاقة المادية بينكما ؟

أ — لم يعد لديك نقود لكثرة ما اشتريت له من هدايا ؟

ب — ينفق هو الكثير من المال لتقديم الهدايا اليك ؟

ج — تقتصدان النقود للمستقبل ؟

٨ — إذا كانت فيه عادة سيئة ، فهل تجدينها :

أ — مزعجة ؟

ب — تضايقك قليلاً ؟

ج — غير مزعجة اطلاقاً ، وتحاولين اصلاحها ؟

٩ — اتفق انه مضطر للسفر ولن يستطيع اصطحابك ، كم من الوقت يمكنك انتظاره دون التحوّل إلى امرىء آخر :

أ — مدة أسبوع أو أسبوعين ؟

ب — شهر أو شهرين ؟

ج — سنة أو سنتين ؟

د — إلى الأبد ؟

١٠ — عندما تصادفينه في الشارع :

أ — هل تشعرين بالسعادة ؟

ب — هل تضطربين ؟

ج — أتشعرين بعدم الأمان ؟

د — يخامرك احساس بالصداقة ؟

١١ — عندما لا يكون معك :

أ — تشعرين بالوحدة تماماً ؟

ب — تشعرين بالسعادة لأنك سترينه قريباً ؟

ج — تبررين ذلك بأن لديه ما يشغله عنك ؟

د — تشعرين بالوحدة نسبياً ؟

١٢ ـ عندما يغازل فتاة في حفلة ، هل تشعرين :

أ ـ بالفخر لأنه رجل جذاب ؟
ب ـ بالغيرة والاضطراب ؟
ج ـ بالسعادة لأنه سعيد ؟
د ـ يزعجك ذلك قليلاً ؟

١٣ ـ حقيقة موقفك من أصدقائه :

أ ـ هل هم أصدقاء طيبون في نظرك ؟
ب ـ ليسوا من النوع الذي يروق لك ، ولكن هذا لا يهم لأنك معجبة به وحده .
ج ـ تشعرين بالفخر لأنهم أصدقاء من تحبّين ، ولكنك تنزعجين عندما يتدخلون بينكما ؟

١٤ ـ له هواية لا تروق لك :

أ ـ هل تحاولين أن تجدي لذة فيها ؟
ب ـ أم تمارسين شيئاً آخر عند ممارسته هوايته ؟
ج ـ أم تقنعينه بتبديل هوايته لكي تجدا معاً المتعة في ممارستها ؟
د ـ أم تراك تنسجمين معه في هوايته وتطلبين اليه أن يعلمك اياها ؟

١٥ ـ علاقتك بصديقاتك كيف تصبح عندما يكون معك :

أ ـ هل تأثرت بسبب قضاء معظم وقتك برفقته ؟
ب ـ هل انقطعت أو ساءَت ؟
ج ـ هل انتعشت لأنه يحظى باعجاب صديقاتك بسبب كونه اجتماعياً ؟
د ـ هل اضطربت لأن صديقاتك لا يشاركنه هواياته ، فضلاً عن أنهن لسن من النوع الذي يحب ؟

النتيجة

عندما تكون إجاباتُك عن السؤال بـ « نعم » ضعي لنفسك النقطة التي تستحقها . وهذا جدول بالنقاط :

(١) أ : ٤ نقاط . ب : ٦ نقاط . ج : ٣ نقاط .

(٢) أ : ٦ نقاط . ب : نقطتان . ج : ٣ نقاط .

(٣) أ : ٦ نقاط . ب : ٤ نقاط . ج : نقطتان .

(٤) أ : ٤ نقاط . ب : نقطة . ج : ٦ نقاط . د : نقطتان .

(٥) أ : ٤ نقاط . ب : ٥ نقاط . ج : ٦ نقاط . د : نقطتان .

(٦) أ : ٦ نقاط . ب : نقطتان . ج : ٣ نقاط .

(٧) أ : ٦ نقاط . ب : نقطة . ج : نقطتان . د : ٤ نقاط .

(٨) أ : ٦ نقاط . ب : ٤ نقاط . ج : نقطتان .

(٩) أ : صفر . ب : نقطتان . ج : ٤ نقاط . د : ٦ نقاط .

(١٠) أ : ٥ نقاط . ب : ٦ نقاط . ج : نقطة . د : ٤ نقاط .

(١١) أ : ٦ نقاط . ب : ٤ نقاط . ج : نقطتان . د : ٣ نقاط .

(١٢) أ : ٥ نقاط . ب : ٦ نقاط . ج : ٤ نقاط . د : نقطة .

(١٣) أ : ٤ نقاط . ب : ٣ نقاط . ج : ٦ نقاط .

(١٤) أ : ٤ نقاط . ب : ٣ نقاط . ج : نقطة . د : ٦ نقاط .

(١٥) أ : ٥ نقاط . ب : ٦ نقاط . ج : ٤ نقاط .

* * *

• والآن ، اذا جمعت من ٨٠ نقطة إلى ٩٠ نقطة فأنت تعبدين حبيبك ، وقد تجدين العذاب في حبه .

• واذا جمعت من ٧٦ نقطة إلى ٨٩ نقطة فأنت عاشقة حقاً ، وتحبّين حبيبك .

• واذا جمعت من ٤٦ نقطة إلى ٧٥ نقطة ، فأنت ستقعين في حب هذا الشخص حباً حقيقياً قريباً جداً .

• أما إذا جمعت من ٢١ نقطة إلى ٤٥ نقطة ، فأنت لست عاشقة ، ولا تحبين حبيبك .

هل أنت زير نساء ؟

لا جدال في أن الموقع الذي يقعه بعض الرجال من نفوس الجنس اللطيف يختلف اختلافاً ظاهراً عن الموقع الذي يقعه البعض الآخر . فثمة رجال يروقون في عيون النساء اللواتي يعتبرن كل واحد منهم زير نساء أو « دون جوان » ، وآخرون لا يمكنهم بحال من الأحوال أن يثيروا اعجاب أية بنت من بنات حواء ... وهناك أناس يأتون في درجة متوسطة بين هذين الطرفين . أما أنت فأية درجة تحتل ؟ أتنظر اليك النساء نظرتهن إلى « ذي اللحية الزرقاء » وينفرن منك ، أم أنهن يرين فيك كازانوفا الساحر ؟ لتعرف ذلك ، أجب بصراحة متناهية عن الأسئلة العشرين التالية ، بـ « لا » أو « نعم » .

الأسئلة

١ — أتعتقد أن التافه من كلامك ، والعاري من كل صحة ، تعدّه النساء حقائق لا تقبل الجدل لأنه صادر عنك ؟

٢ — أتظن أن للنساء فيك رأياً حسناً لا يدانيه رأيك أنت في نفسك ؟

٣ — أيزعجنك بالمخابرات التليفونية منتحلات أعذاراً شتى هن أقدر الجميع على استنباطها ؟

٤ — أتميل النساء إلى التحدّث عنك بكل ما هو خير وحسن ، متجنبات ،

عفواً أو عمداً ، التحدث عن عيوبك ونقائصك الّتي تعرف أنت نفسك أنها كثيرة لا يحصرها عد ؟

٥ – أيزرنك وأنت متوعك المزاج توعكاً بسيطاً زيارات متعددة إلى درجة أنهن يجعلنك مريضاً حقاً ، وعلى كره منك ؟

٦ – أيعتبر أفراد الجنس اللطيف نكاتك ، مهما تكن «باردة» من دلائل العبقرية فيك ؟

٧ – أيستحلفنك بكل غال وعزيز لديك أن تكتب اليهن غالباً عندما تودعهن لتذهب إلى مكان قصي تقضي فيه عطلتك ؟

٨ – أتعمد المعجبات بك إلى مزاولة الرياضة لدى معرفتهن انك من الرياضيين ؟

٩ – أيحرصن على مشاهدة الحفلات الرياضية الّتي تشترك فيها ويصفقن لك بالرغم من أنك صفر على الشمال في هذه اللعبة الرياضية أو تلك ؟

١٠ – أيسارعن إلى مراقصتك حالما تدعوهن إلى ذلك ؟

١١ – هل بلغك أنك الحديث الشاغل للأوساط النسائية الّتي تعرفك ، وموضوع بنات حواء المفضَّل ؟

١٢ – هل بلغك كذلك أنك غالباً ما كنت السبب في مشاهد غيرة شديدة في هذه الأوساط ؟

١٣ – أيدعينك لحضور مختلف الأعياد والحفلات الّتي يقمنها ؟

١٤ – أتقول لك احداهن ، اذا ما تخلّفت عن حفلة من حفلاتّها : « آه ، لو تعلم كم كان جو الحفلة موحشاً ، قاتماً لغيابك ؟ »

١٥ – هل قيل لك ان المرأة الفلانية ، الّتي لا تخصها بأي عطف أو عاطفة يختلفان عما تخص به سائر بنات جلدتّها ، لا تفكر إلا فيك وانك فتى أحلامها ، وآسر فؤادها ؟

١٦ – أيدأبن على تعقُّبك بالرغم من محاولتك التخلص منهن والابتعاد عنهن ؟

١٧ ـ أيصطنعن اللطف والتهذيب معك أو حسن الالتفات اليك ؟

١٨ ـ أيعمدن إلى التجمُّل والتزين بكل الوسائل الممكنة عند خروجهن معك ليبدين أجمل من المعتاد ؟

١٩ ـ أيغضضن الطرف عن خشونتك وسوء تصرفك وسلوكك ولا ينفككن يطاردنك ويتوددن اليك ؟

٢٠ ـ أيشغفن بكل ما يروقك وترتاح اليه نفسك ، وينسجن على منوالك في مختلف نوازعك منذ تعرفهن اليك ؟

النتيجة

احسب نقطة واحدة لكل جواب نعم . فاذا ما كنت صريحاً في أجوبتك وحصلت على ما فوق ١٧ نقطة فانك « دون جوان » من الطراز الأول ، وتتربّع على عرش القلوب .

ومن ١٤ ـ ١٧ نقطة : تكون ذا مكانة مرموقة في عيون الجنس اللطيف .

من ١٠ ـ ١٣ : انك تروق في عيونهن بعض الشيء .

من ٦ ـ ٩ : انهن يجدنك لطيف المعشر .

أما ما دون ذلك فانك تكون رجلاً عادياً لا يثير اهتمام أحد من الجنس اللطيف .

هل أنت زوج مثالي ؟

هذا امتحان نفساني صريح للعالم الشهير الدكتور دجون كولن موجه للأزواجِ . فاذكر أيها الزوج أنه ينبغي لك أن تطلع زوجتك على أجوبتك توخياً للدقة .

١ — هل من عادتك أن ·

أ — تقول لزوجتك أحياناً انك تحبها ؟

ب — تظهر عاطفتك بين آن وآخر ؟

ج — تنتظر منها أن تفترض أنك ما تزال تحبها ؟

٢ — عندما تعود إلى البيت بعد عملك وتجد زوجتك تعبة هل :

أ — تتهالك على مقعد وثير وتظهر بمظهر المنهوك القوى ؟

ب — تتذمر من أنها ما تزال منهمكة في العمل ؟

ج — تمد اليها يد المساعدة في شؤون المنزل ؟

٣ — إذا تدخلت والدتك في شؤون بيتك هل :

أ — تتولى الدفاع عن والدتك ؟

ب — تنحاز إلى جانب زوجتك ؟

ج — تعتذر إلى والدتك ؟

٤ – هل انك :

أ – تجامل زوجتك من أجل مظهرها ، أو طهيها الخ ؟

ب – لا تلاحظ إلا عيوبها ؟

ج – تدعها تعتقد أنك راض إذا لم تتذمر من شيء ؟

٥ – إذا بكى طفلك في الليل هل :

أ – تتظاهر بأنك مستغرق في النوم لكي تنهض زوجتك من فراشها دائماً للعناية به ؟

ب – تبذل جهدك للعناية بالطفل ؟

ج – تقول لزوجتك ان ذلك عمل من أعمال النساء ؟

٦ – إذا رغبت في الذهاب إلى المسرح أو السينما هل :

أ – تدع زوجتك تختار الرواية أو الفيلم الذي تود مشاهدته ؟

ب – تعود إلى البيت حاملاً بطاقات الدخول إلى المسرح أو السينما ؟

٧ – هل تذكر عيد ميلادها أو تاريخ الزواج الخ ..فتقدّم اليها بين آن وآخر باقات زهور دون ما سبب خاص ؟

أ – نعم .

ب – لا .

٨ – عندما تخيب المرأة آمالها هل :

أ – تقول لها : انك تتقدمين في السن ؟

ب – تؤكد لها انها ما تزال جميلة في نظرك ؟

ج – تحاول أن تشجعها بمثل هذه العبارة مثلاً : « الجمال الحقيقي هو جمال الأخلاق » ؟

٩ – هل تنتظر من زوجتك أن :

أ – تعنى بشؤون المنزل دون سواها ؟

ب ـ هل تشجعها على مصادقة الآخرين والاهتمام ببعض النشاط خارج المنزل ؟

ج ـ تنتظر منها أن تقضي كل أوقات فراغها وراحتها بقربك ؟

الأجوبة

السؤال الاول :

(أ) احسب ٣ (ب) و (ج) احسب صفراً .

السؤال الثاني :

(أ) و (ب) احسب صفراً ، و (ج) ٣ .

السؤال الثالث :

(أ) احسب صفراً ، (ب) احسب ٣ ، (ج) احسب ١ .

السؤال الرابع ؟

(أ) احسب ٣ ، (ب) و (ج) احسب صفراً .

السؤال الخامس :

(أ) احسب صفراً ، (ب) احسب ٢ ، (ج) احسب صفراً .

السؤال السادس :

(أ) احسب صفراً ، (ب) احسب ٣ .

السؤال السابع :

(أ) احسب ٣ ، (ب) احسب صفراً .

السؤال الثامن :

(أ) احسب صفراً ، (ب) احسب ٣ ، (ج) احسب صفراً (أو حتى ناقص ٣)

السؤال التاسع :

(أ) احسب صفراً ، (ب) احسب ٣ ، (ج) احسب ١ .

النتيجة

إذا سجلت ٢١ نقطة أو أكثر فأنت تستحق أن يضفر على مفرقك اكليل من الغار ، فأنت أهل لذلك .

وإذا سجلت من ١٥ إلى ١٩ نقطة فانك تجتاز الامتحان بصفتك زوجاً وسطـاً !

وإذا كانت النتيجة دون ١٥ نقطة فانني أدهش كيف تستطيع زوجتك أن تتحملك !

هل تعاونين زوجك ؟

لكل زوجة دور خطير في مساعدة زوجها لكي يكون أباً ممتازاً. فهل ساعدت ، ايتها السيدة ، زوجك في هذا السبيل ام وقفت حجر عثرة امامه ؟ وعند اجابتك عن الاسئلة التالية بـ « لا » أو « نعم » كوني صريحة مع نفسك وفكري جيداً في كل سؤال ...

الاسئلة

١ — أتطلبين إلى زوجك ان يكون بمثابة الشرطي للاولاد ؟
٢ — هل تشيرين إلى اخطائه امام اولادكما ؟
٣ — هل تتدخلين احياناً في الطرق التي يستعملها لتأديبهم ؟
٤ — هل تحاولين اخفاء اعمالهم السيئة عنه ؟
٥ — هل تستعملين الالفاظ غير اللائقة معه في حضورهم ؟
٦ — هل تنتقدينه امامهم ؟
٧ — هل تشجعينهم على اخفاء بعض الشؤون عنه ؟
٨ — هل تشكين من الطريقة التي يعاملك بها ؟

٩ – هل تقولين للاولاد : « سأقوم انا بهذا العمل ، دعوا والدكم وشأنه ؟ »
١٠ – هل تبغين منه ان يربي الاولاد ؟
١ – هل تبدين له محبة وعاطفة امام الاولاد ؟
١٢ – هل ترددين احياناً : « هذا ، ولا ريب ، سيسر اباكم » ؟
١٣ – هل تحضّرين مع الاولاد مفاجآت سارة له ؟
١٤ – هل ترددين غالباً أمامهم « ان اباكم رائع حقاً » ؟

النتيجة

الان اضيفي الاجوبة « لا » عن الاسئلة العشرة الاولى إلى الاجوبة « نعم » عن الاسئلة الاربعة الاخيرة . فاذا كان المجموع ١١ أو اكثر ، واذا كان اولادك يرددون دائماً ان والدهم ووالدتهم محبان وعاطفتهما متبادلة فتكونين اماً ممتازة وزوجة تسدي إلى شريكها افضل معونة ممكنة ليصبح أباً ممتازاً. اما الاجوبة غير المرغوب فيها فتدلك على السبل الواجب اتباعها لكي تقرّبي الشقة ما امكنك بين زوجك واولادك !

هل انتما زوجان مثاليان ؟

هل انت زوج مثالي ؟

انت ولا شك ، كباقي الازواج ، « مثالي » في مرحلة زواجك الاولى . لكن عيوبك تبدأ بالظهور ، كلما طالت هذه المرحلة .

قد تكشف عن خطأك الاول عندما تنسى زجاجة الكولونيا بلا غطاء بعد الحلاقة . ثم تنسى عيد ميلاد احد افراد الاسرة . ثم تبدأ بانتقاد الطعام ، او تغفل عن ابداء اعجابك به . ثم إلى آخر ما هنالك ، مما يضمن لك اقصاء نفسك عن طبقة الأزواج المثاليين .

وبعد ، هل حاولت ان تعرف إلى اي مدى انت مثالي في عيني زوجتك ؟

اقرأ هذه الاسئلة واجب عنها :

١ ــ هل تساعد في شؤون البيت اذا رأيت ان زوجتك متعبة او مريضة ؟

٢ ــ هل تتذكر تاريخ ميلاد زوجتك ، وتاريخ زواجكما ؟

٣ ــ هل انت سخي في الاطراء اذا اعدّت زوجتك صنفاً شهياً من الطعام، او قامت بعمل ما من اجلك ؟

٤ ــ هل تتجنب الانانية في الشؤون الزوجية ؟

٥ – اذا عدت إلى البيت مجهداً مرهقاً ، فهل تحاول ان تبدو مرحاً ؟
٦ – هل تقتسم نقودك الفائضة معها بالتساوي ؟
٧ – اذا تأخرت عن العودة إلى البيت ، هل تعلمها بذلك مسبقاً ؟
٨ – هل تحاول ان تتحاشى انتقادها امام الناس ؟
٩ – هل تقدّر ذكاء زوجتك ، وتقديرها للناس ؟
١٠ – هل انت بارد العاطفة احياناً ؟

النتيجة

اذا كان جوابك بالنفي عن خمسة اسئلة او اكثر ، فانت زوج اناني ، غير ناضج .

اما اذا كانت اجاباتك النافية تتراوح بين سؤالين واربعة ، فمن الممكن ان تصبح زوجاً معتدلاً .

اما اذا قلت « لا » عن سؤال واحد فقط ، فانت زوج مثالي نادر ، يجب ان اهنىء زوجتك بك .

• • •

هل انت زوجة مثالية ؟

معظم النساء ، ان لم نقل كلهن ، يملن إلى الاعتقاد بأنهن مثاليات .

هذا هدف طبيعي ، ولكن هناك صعوبة في قياس مدى بلوغهن هذا الهدف .

لا تقولي « انني طاهية من النوع الاول ، وما من رجل تذوّق ما اعددت من اصناف الطعام الا وأحبها » ، لان الطعام الذي يلذ لرجل ، قد يؤذي الهضم لدى زوجك .

ولا تقولي « انني مرحة أشيع الانشراح في قلب الانسان الحزين » لان الزوج الذي يحب ان يكون مبرزاً عن سواه في المجتمع ، قد يضايقه هذا الانشراح الذي جعلته ركيزة لبلوغ هدفك .

باختصار ،

الزوجة المثالية ، هي التي تقدر ان تبعث الرضى والاستحسان في نفس زوجها ، فقط .

والآن ،

هل زوجك راض عنك ؟

من الصعب التوصل إلى قياس دقيق لذلك، ولكن الاسئلة التالية تعطيك فكرة صحيحة عن مدى رضاه عنك .

١ – هل تلحين عليه في المناقشة لنسيانه او اهماله بعض ضرورياتك او حاجاتك ؟

٢ – هل تلقين على عاتقه بعض مهام المنزل التي تستطيعين القيام بها بنفسك ؟

٣ – هل يندر ان يتخذ زوجك قرارات هامة في الشؤون المالية او العائلية دون ان يستشيرك بها مسبقاً ؟

٤ – هل تنفقين على ثيابك وادوات تجميلك اكثر مما ينفقه هو على ملابسه ؟

٥ – هل تشكين لان غيرك من الزوجات احسن منك حالاً ؟

٦ – هل انت باردة العاطفة احياناً ؟

٧ – هل تظهرين عدم اكتراث بعمل زوجك وهواياته ؟

٨ – هل يندر ان تتحملي عناء اعداد طعام شهي له ؟

٩ – حال وصوله إلى البيت ، هل تشغلينه بأمر ما ؟

١٠ – هل انت مسيطرة على انتباهه واهتمامه ؟

النتيجة

اذا كانت اجابتك « نعم » عن ستة اسئلة او اكثر ، فأنت بحاجة إلى اصلاح شامل . اما اذا تراوحت اجاباتك الايجابية بين ثلاثة اسئلة وخمسة ، فأنت بعيدة عن ان تكوني « زوجة مثالية » ، ولكن امامك فرصة طيبة لتحسين حالك .

والاجابة بنعم مرتين او مرة واحدة ، تجعلك قريبة من الكمال والمثالية . اما النفي المطلق فمعناه المثالية التامة .

أتريدين أن تكوني محبوبة ؟

لا تقولي مطلقاً ...	بل قولي !...
لزوجك :	
ـ ان بذلتك الرماديـــة اللون تجعل مظهرك قبيحاً ...	ـ ان اللون البنّي يناسبك اكثر من اللون الرمادي .
لولدك :	
ـ انك ولد كسول ، ولن تنجح في حياتك أبداً ...	ـ لماذا تتكاسل يا هذا وفيك كـــل الصفات الحسنة ؟
لابنتك :	
ـ لن تخرجي مطلقاً بمفردك مع هذا الشاب ...	ـ أترين كيف ينتقد الجميع فلانة لخروجها وحدها ؟
لخطيبك :	
ـ البخل هو عيبك الأكبر ! ..	ـ لو كنت أكثر جوداً لكنت الرجل الأمثل !

لصديق :

– انك تخطىء كثيراً في تأكيدك كذا ... وكذا ...

– ربما كنت على حق في قولك هذا ... ولكن لا تنس أن ...

لصاحب العمل :

– اذا لم ترفع مرتبي أضطر إلى ترك العمل ...

– يصعب عليّ التفكير في ترك عملي ، ولكنك ولا ريب تعرف كم ارتفعت اسعار المعيشة ، وقد استحال عليّ سد نفقاتي .

لجارتك :

– انت على حق في حقدك على سعاد ، فقد كان الاجدر بها ألا تتكلم كما فعلت ...

– يجب عليك ان تكوني متساهلة مع سعاد بالرغم من فوران غضبها ... فهي فريسة الهواجس في هذه الأيام .

لزائرتك :

– لقد أُصبت البارحة بنوبة كبد حادة ... واولادي « شياطين » ..

– كيف حال ابنتك وداد ؟ .. وعصام ، أيجد صعوبة في دروسه ؟

لصديقتك الفقيرة :

– اشتريت هذا الرداء من المحل التجاري الفلاني بألف ليرة ...

– ان سوارك هذا جميل يدلّ على حسن ذوق ما فتئت تبرهنين عنه في كل مناسبة .

لطبيبك :

– اعتقد شخصياً ان آلامي مسببة عن القلب ... وقد نصحت لي صديقتي ليلى باللجوء إلى التمسيد الكهربائي ...	– اي علاج تشير علي باستعماله ، يا دكتور ؟

للمريض :

– أنت تدعو هذا ألماً ؟ ... حبذا لو رأيتني بعد انتهاء العملية الجراحية التي أجريت لي أخيراً ! ..	– قيل لي انك صبور على الالم ، ولا تنسَ ان لكل شيء نهاية !

لمن روى قصة :

– لقد سمعتها من قبل ...	– يا لها من قصة جميلة !

لنفسك :

– لمَ تحيط الاشواك بالورود ؟ ..	– من حسن الحظ ان للاشواك وروداً !

هل « تأخذ وقتك » ؟

هناك نوعان من البشر ، أولئك الذين يتباطأون في أعمالهم ، وأولئك الذين يقومون بها بسرعة هائلة . فما هو موقفك على سلّم الوقت هذا ؟ أجب بنعم أو لا عن الأسئلة الاثني عشر التالية ، فتعرف ذلك .

الأسئلـــــة

١ ــ هل يتفق أن تلاحظ فجأة أنك متأخر ، مع أنك لم تفطن إلى ذلك من قبـــل ؟

٢ ــ أتعرف ما هو الوقت على وجه التقريب إذا لم يكن معك ساعة يدوية ؟

٣ ــ هل تركض دائماً حتى لو لم تكن على عجل من أمرك ؟

٥ ــ اذا كان لديك عدد من الأعمال للقيام بها ، هل تضع جدولاً لكيفية استعمال الوقت : كذا من الدقائق لانجاز هذا العمل ، وكذا من الدقائق لانجاز ثان ، وفترة أخرى لانجاز عمل ثالث ؟ الخ ؟ ...

٦ ــ أتوافق على هذا المثل « الوقت من ذهب » ؟ وعلى ذلك ينبغي اتمام أكثر ما أمكن من أعمال في أقل وقت ممكن ؟

٧ ــ أأنت أول من يغادر الصف (إذا كنت طالباً) أو مكان العمل (إذا كنت موظفاً) ؟

٨ ــ هناك وقت لكل شيء ، إذاً فليس من الضرورة دائماً أن يكون المرء على عجل ؟

٩ ــ هل يقول لك ذووك أو أصدقاؤك : « لا تسرع هكذا ، فانك سترتكب حماقات ؟ »

١٠ ــ أتحب المنافسة ، والسباقات ؟ وهل تجد متعة في أن تكون مجلياً ؟

١١ ــ هل أنت آخر من ينتهي من تناول الطعام عندما تتناول الطعام مع أسرتك في البيت ؟

١٢ ــ المرء يتقن الأعمال عندما « يأخذ كل وقته » لانجازها . وعلى النقيض فانه يفسدها بالعجلة .

النتيجـــة

أحسب نقطة واحدة لكل جواب « نعم » عن الأسئلة : ١ ، ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ .

واحسب نقطة واحدة أيضاً لكل جواب « لا » عن الأسئلة : ٣ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ .

واجمع نقاطك ، فتعرف موقفك من قضية الوقت .

* إذا جمعت أكثر من ٨ نقاط فأنت أقرب إلى الحلزون منك إلى الأرنب . مهما يحدث فأنت لست على عجل ، دائماً . وأنت دائماً الخاسر في المباريات ، وزملاؤك يسبقونك بكل سهولة .

* بين ٤ نقاط و ٨ : أنت تعتبر أنه ينبغي القيام بشيء ما في أوانه ، وتعرف كيف « تبدّل السرعة » عندما تقضي الضرورة بذلك .

* أقل من ٤ نقاط : أنت « تدور بسرعة ٦٠٠٠ دورة » ، أي أنك تقوم دائماً بكل شيء بسرعة فائقة . ولا بأس عليك إذا كان كل شيء يتم على خير ما يرام على الرغم من ذلك !

لماذا تدخنين ، يا سيدتي ؟

لماذا تدخنين ؟ ستقولين ما هذا السؤال ؟! دعك من ذلك ، لأنه يمكن أن يكشف عن سلوكك وعن ناحية الحديقة السرية لشخصيتك – كما تقول العبارة الفرنسية الجميلة – كما سترين من الشريط المرافق لهذا الاختبار ، والذي يضع أمامك فئات مختلفة من المدخنات ، اللواتي استُجوبت كل واحدة منهن ، فأعطت على سؤالنا جواباً محسوساً تماماً . ولكن على الرغم من ذلك ، فان السبب الحقيقي الذي يدفعهن إلى اشعال سيكارة في لحظة معينة ، ينطوي على معنى ، غالباً ما يغيب عن بالهن . وهكذا تترجم نفسها طبيعتهن العميقة ، وتظهر لعيون المراقبين أنهن موجودات !

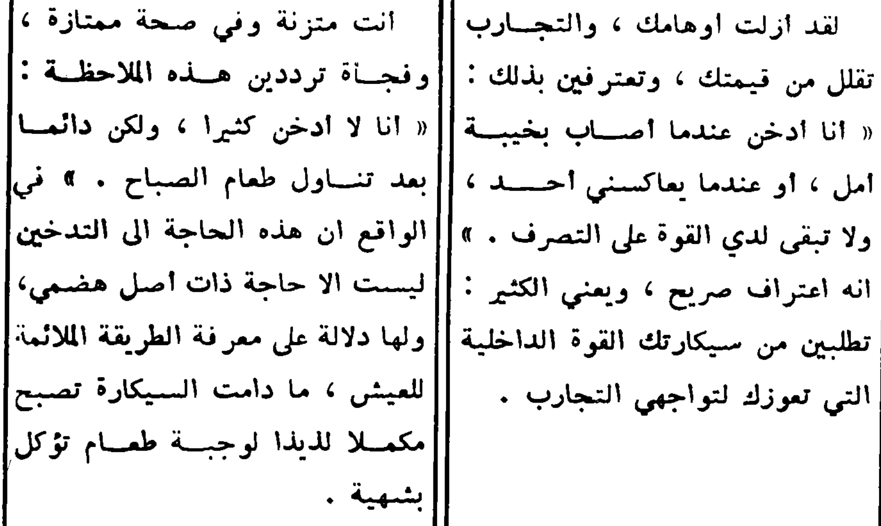
ذلك بأنه في الواقع ، ماذا تطلب المرأة من سيكارتها : أهو التلهي ؟ أهو الفرار من الواقع ؟ أهي الحاجة إلى تهدئة عصبيتها ؟ أهي الاثارة ؟ أهي التهدئة ؟ ان كل واحدة منهن تجد في السيكارة تصفية لحسابها ، وهنا ، ولا ريب ، يكمن الخطر في الاستسلام لهذه العادة . ذلك بأنه منذ اللحظة المعينة التي تعتقد فيها المرأة أنها توصلت إلى الهدف الذي تنشده ، فانها تصبح دون أن تدري مدخنة مدمنة ، غير نادمة ، ومصرة في الوقت نفسه على استمرارها في هذا السبيل . هل هي حقيقة أم هل هو وهم اكتشاف هذه الحاجة التي أرضيت ؟ ان الرجال لم يتوصلوا بعد إلى الاتفاق حول هذا الموضوع ، ولكنهم يواصلون التدخين ! ..

انت راضيــة وتنعمين بطبيعــة هادئة ومتزنة اذا صحت عاليــا : « انـا أدخن ، لا فـرق عنـدي ، السيكارة أو الغليون . لا أهميــة لذلك . احب التدخين لانه يسليني، ويسرني ! »

اذاً فأنت تطلبـين من سيكارتك ان تكون تسليــة ولهـوا ، ومتعــة مجردة عادية ، وتحصلين على ذلك بلا ادنى صعوبة ...

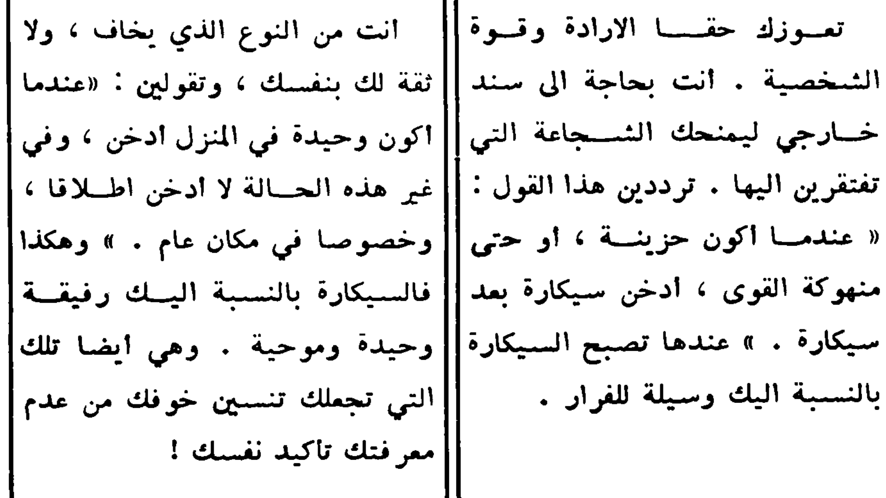
انت حالمـة وقابلـة للانتقـاد . تتحررين من ذلـك بالاعتراف به : « لا ينبغي لي قول ذلك ، ولكنني ادخن لامنح نفسي مظهر الحزم ، ولكي احاول اكتشاف طريقة جديدة لاكون نفسي . » ذلك سهل ، فأنت تحاولين ذلك بواسطة هذه الطريقـة التي هي في متناول يدك لكي تخفي مظهرا كئيبا من الواقع اليومي !

لقد ازلت اوهامك ، والتجارب تقلل من قيمتك ، وتعترفين بذلك : « انا ادخن عندما اصاب بخيبة امل ، او عندما يعاكسني احد ، ولا تبقى لدي القوة على التصرف . » انه اعتراف صريح ، ويعني الكثير : تطلبين من سيكارتك القوة الداخلية التي تعوزك لتواجهي التجارب .



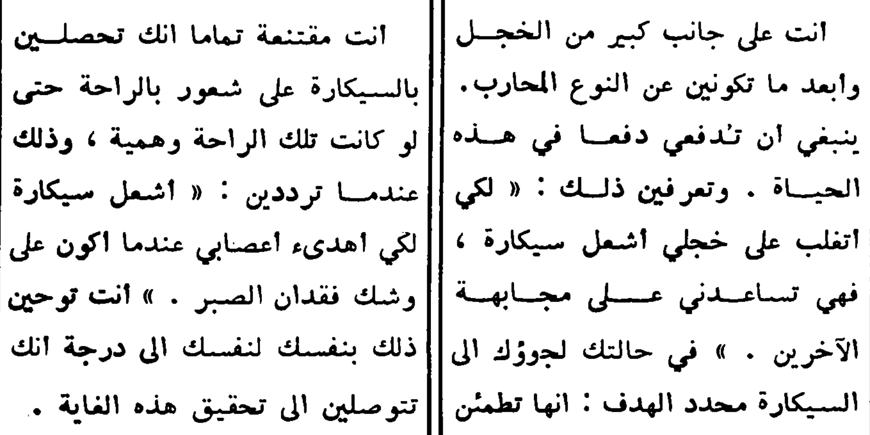
انت متزنة وفي صحة ممتازة ، وفجاة ترددين هذه الملاحظة : « انا لا ادخن كثيرا ، ولكن دائما بعد تناول طعام الصباح . » في الواقع ان هذه الحاجة الى التدخين ليست الا حاجة ذات اصل هضمي، ولها دلالة على معرفة الطريقة الملائمة للعيش ، ما دامت السيكارة تصبح مكملا لديذا لوجبة طعام تؤكل بشهية .

تعـوزك حقـــا الارادة وقـــوة الشخصية . انت بحاجة الى سند خـــارجي ليمنحك الشـــجاعة التي تفتقرين اليها . ترددين هذا القول : « عندمـــا اكون حزينـــة ، او حتى منهوكة القوى ، ادخن سيكارة بعد سيكارة . » عندها تصبح السيكارة بالنسبة اليك وسيلة للفرار .



انت من النوع الذي يخاف ، ولا ثقة لك بنفسـك ، وتقولين : «عندما اكون وحيدة في المنزل ادخن ، وفي غير هذه الحـــالة لا ادخن اطـلاقا ، وخصوصا في مكان عام . » وهكذا فالسيكارة بالنسبة اليـك رفيقــة وحيدة وموحية . وهي ايضا تلك التي تجعلك تنسين خوفك من عدم معرفتك تاكيد نفسك !

انت على جانب كبير من الخجل وابعد ما تكونين عن النوع المحارب. ينبغي ان تُدفعي دفعا في هذه الحياة . وتعرفين ذلك : « لكي اتغلب على خجلي اشعل سيكارة ، فهي تساعدني على مجابهة الآخرين . » في حالتك لجوؤك الى السيكارة محدد الهدف : انها تطمئن المراة الخائفة التي هي انت .



انت مقتنعة تماما انك تحصلين بالسيكارة على شعور بالراحة حتى لو كانت تلك الراحة وهمية ، وذلك عندما ترددين : « اشعل سيكارة لكي اهدىء اعصابي عندما اكون على وشك فقدان الصبر . » انت توحين ذلك بنفسك لنفسك الى درجة انك تتوصلين الى تحقيق هذه الغاية .

متفرقات

السعادة الزوجية في قاموس عالم نفساني

نشر البروفسور الأميركي لويس ترمان ، أستاذ علم النفس في جامعة ستانفورد ، كتاباً يضم نتائج تحقيق دقيق عن السعادة الزوجية في الولايات المتحدة . اما عنوان الكتاب فهو « العوامل النفسية في السعادة الزوجية » .

وزّع الاستاذ المذكور كراريس الاسئلة ، ويقع كل منها في ٢٤ صفحة من القطع المتوسط ، على الف زوج وزوجة منتمين الى مختلف الطبقات الاجتماعية ، وذوي اعمار متفاوتة ، وطلب اليهم الاجابة عنها بصراحة تامة ، بعد ان تعهّد لهم بحفظ هذه الاسرار في حرز حريز . وقد اسفر الاستفتاء عن ان سرّ السعادة الزوجية يتوقف في الاساس على امور ثلاثة : الطبائع ، والبيئة ، والعلاقات الجنسية . اما الشقاء الزوجي فسببه ، في رأي العالم النفساني ، سرعة التأثر والنزق ، وقلة الاحتمال ، والتكبر والصلف ، والحماقة والرقاعة ، وسوء التربية ، والميل الى تقديس آراء الآخرين ، وفقدان الثقة بالنفس، وعدم الاهتمام بالعجزّ والاطفال والاعمال الخيرية ، وانعدام المبادىء في امور الدين والحياة التناسلية ، والمزاج المتقلب والميل الى الأخذ بالأوهام . واما حالة الزوجين المالية ، وحرمانهما من الاولاد ، والفرق بين عمريهما او ثقافتهما ، فلا اهمية لها كلها ، وليس لها اثر في تنغيص حياتهما .

ويؤكد التحقيق ان اسعد الزوجات طرّا هن اولئك اللواتي تفوق اعمارهن اعمار ازواجهن بعدد من السنين يراوح بين اربع سنوات وعشر سنين. في حين ان الازواج القانعين بمصيرهم هم اولئك الذين يكبرون زوجاتهم بعشرة اعوام او اثني عشر عاما على اكثر تعديل . ويعترف هؤلاء ، رجالا ونساء، انهم يتمتعون بسعادة زوجية متوسطة .

والمعروف ان السعادة الزوجية يمكن الا تشيخ . الا ان هناك فترتين حرجتين تكتنفانها ، الاولى منهما موعدها حوالي العام الثامن للزواج ، والأخرى حوالي السنة الخامسة عشرة له ...

لا يتوقف سر السعادة الزوجية ، كما يعتقد الكثيرون ، على الزواج الباكر او المتأخر ، وطول عهد الخطبة او قصره ، والمغازلة البريئة او غير البريئة . فسعادة الزوجين ابعد من ان تتأثر بهذه الامور التافهة نوعاً ما، بل هي تتوقف على التربية التي يتلقاها الزوجان في الصغر ، واهتمام الوالدين بالفتى والفتاة عندما يتفتح قلباهما للحب، ونتائجه، للمرة الأولى .

فالزوج الذكي الفؤاد لا يستطيع ان يوفر السعادة للمرأة الخاملة البليدة الذهن ، بينما الزوجة التي تفوق زوجها بداهة وحدّة ذكاء هي كارثة عظمى على الحياة الزوجية . وثمة ازواج تمنوا ان يكونوا هم الزوجات ، في حين تمنت الزوجات ان يكنّ الرجال .

وهذه هي العوامل الاربعة الرئيسية للسعادة الزوجية كما يُستدل من التحقيق المذكور : محيط عائلي ينشأ فيه الاولاد نشأة طيبة ، طفولة مرحة وسعيدة ، حب الاولاد لامهاتهم، تربية جيدة صارمة لا تقوم على القسوة والعنف والاكراه.

ومن الامور المفروغ منها ان الاتصالات الاولى بين العروس الصبية وشريك حياتها هي التي تقرر ، في الغالب ، مستقبلهما . وعلى الزوج فيما بعد ان يتعهد بلباقة جذوة الحب التي تربطه برفيقة عمره .

ويختم الاستاذ ترمان كتابه بهذه الخلاصة وهي ان الزوجة تكون في اكثر الاحيان اسعد من زوجها ، ولا تعليل لهذه الظاهرة ، وان سعادة احد الزوجين لا تتوقف على سعادة الآخر ، فهي مستقلة عنها تمام الاستقلال . فلا يستبعد ان تعيش الزوجة الى جانب زوجها الذي قسا عليه الدهر ، والعكس بالعكس ...

٢٤ وصية للزوجة التي تريد اسعاد زوجها

١ ــ لا تغتنمي فرصة وجودك في احد المجتمعات لتقولي لزوجك انه يدخن كثيراً .

٢ ــ لا تقرأي ليلا عندما تتبينين عليه آثار التعب، وتلمسين رغبته في النوم والراحة .

٣ ــ لا تحرجيه بالاسئلة عندما ترينه يصغي الى نشرة الانباء المذاعة بالراديو .

٤ ــ نظفي بذلته من آن الى آخر دون ان تدعية يشعر بذلك .

٥ ــ لا تطهي الطعام الذي تحبينه انت ويكرهه هو .

٦ ــ لا تطلبي اليه ان يشتري لك الخضار والفواكه .

٧ ــ عندما تخرجين واياه ارتدي اثوابك التي ترتدينها في زياراتك .

٨ ــ لا تبقي في « الروب دو شامبر » طوال يومك بحجة انك لا تنتظرين زيارة احد ، ولن تخرجي من المنزل .

٩ ــ لا تفرضي عليه ذوقك عند شراء حاجة من حاجاته كربطات العنق مثلا والجوارب .

١٠ ــ لا تشوشي ترتيب ما يخصه بحجة تنظيمه وتنسيقه .

١١ ـ لا تسترضي ابنتك الصغيرة او ابنك الصغير عندما يوبخ هو احدهما فينفجر بالبكاء .

١٢ ـ لا تنسي مطلقاً ان تبتاعي له ما يحتاج اليه من السلع الصغيرة التي يستعملها دائماً ولا يفطن احيانا كثيرة الى التزويد بها (كالشفرات وسيور الاحذية) .

١٣ ـ لا تطلبي اليه ان يتلفن الى المزيّن ليحدد لك موعداً معه .

١٤ ـ لا تذكري امام احد ان زوجك لا يتقن الرقص .

١٥ ـ لا تثرثري كثيراً عندما تزورينه في مقر عمله وترينه منهمكا في شغله .

١٦ ـ اذهبي معه بين آن وآخر لمشاهدة حفلة رياضية ، اذا كانت له رغبة في مثل هذه الحفلات .

١٧ ـ كوني منصفة فلا تذكري صفات اصدقائه وتتغاضي عن ذكر صفاته واطرائها .

١٨ ـ لا تضيعي الوقت في التبرج قبيل خروجكما معاً الى السينما، مثلا، فتصلا متأخرين عن الموعد .

١٩ ـ لا تطيلي مخابراتك التليفونية له عندما يكون في مقرّ عمله .

٢٠ ـ لا تستعملي مشطه لانك اضعت مشطك او كسرته .

٢١ ـ لا تمدي يدك مطلقاً الى جيوبه ، ولا تفتحي حافظة نقوده .

٢٢ ـ لا تثوري في وجهه اذا ما اتفق له ان تأخر عن موعد مجيئه الى البيت .

٢٣ ـ لا تصغي على الراديو الى الموسيقى الراقصة الصاخبة التي يكرهها .

٢٤ ـ لا تنسي عيد ميلاده ، وقدّمي اليه هدية للمناسبة مهما تكن .

٣ اقتراحات لزواج اكثر إثارة وسعادة

عُقدت جلسة دامت ساعة كاملة ضمت سبعة عشر من الرجال والنساء المختارين من كل دروب الحياة ومسالكها وهم جميعاً – ما عدا واحدا منهم – من المتزوجين ، وهم ايضا وباعترافاتهم من السعداء في حياتهم الزوجية ، ولديهم جميعاً واحد وخمسون طفلا .

وفي خلال هذه الساعة ، ترددت هذه المقترحات التي ترمي الى جعل الزواج اكثر اثارة وسعادة .

الاقتراح الأول :

* ما الذي يستطيع الزوج ان يفعله ؟

١ – قبِّل عنق زوجتك من الخلف مرة كل يوم .

٢ – لا تعتقد انك مضطر دائما للاحتفاظ بكبريائك ، ابكِ قليلا ، فانها ستحب ان تعاملك بحنان الامومة .

٣ – احضر لها الزهور . وهي ما زالت قادرة على التمتع بعبيرها .

٤ – امتدح طريقة ظهورها ، ولو كنت متزوجا منذ زمن بعيد .

٥ – اطلب نصيحتها ومشورتها في بعض مشاكل اعمالك ، وخذ بها احياناً .

٦ ــ احضر الى المنزل تسجيلات الاغاني التي تذكرانها معا بشغف .

٧ ــ اشعل سيكارتها ، ولو اضطررت الى السير عبر الغرفة لتفعل ذلك .

٨ ــ تعلّم بعض النكت الحديثة من اجل زوجتك التي ملت سماع النكت القديمة .

٩ ــ قبّلها امام الناس ، انها قد تبدو مرتبكة ، ولكنها ستحب ذلك .

١٠ ــ لا تسألها ابداً : ماذا فعلت طوال النهار ، يا عزيزتي ؟

١١ ــ قدّم هدايا الى زوجتك دون سبب او مناسبة .

الاقتراح الثاني :

• ماذا تستطيع الزوجة ان تفعل ؟

١ ــ لا تذكري له مشاكلك حتى تنتهي من اطعامه .

٢ ــ اذا كانت هناك كارثة حقيقية ، كعطل في فرامل السيارة ، فاجعلي العشاء ممتازا بصفة خاصة .

٣ ــ اشتري قميصاً جديداً للنوم وارتديه امامه .

٤ ــ تعلّمي كيف تترجمين عبارات زوجك ، فان قال لك : « انك تبدين على ما يرام » فانه قد يعني « انك تبدين رائعة هذه الليلة » .

٥ ــ لا تجعلي منه بعبع الاسرة ، لا تقولي للاطفال : « انتظروا حتى يرجع ابوكم » ، او « كنت اود السماح لكم ، ولكن « البابا » يقول لا . »

٦ ــ كوني في البيت عندما يعود اليه .

٧ ــ لا تشتري هدية له ثم تطالبينه بثمنها .

٨ ــ لا تورطيه في حفلات مفاجئة .

الاقتراح الثالث والأخير :

• ماذا يستطيع الزوجان ان يفعلا معا ؟

١ ـ ليعامل كل منكما الآخر احيانا كأنكما تلتقيان لاول مرة .
٢ ـ لا تناما ابداً على مشكلة دون الوصول الى حل لها او اتفاق ما بشأنها .
٣ ـ لا تقضيا حياتكما كلها الى جوار الساعة . ولا يؤنب احدكما الآخر لانه تأخر قليلا .
٤ ـ ليحترم كل منكما حياة الآخر الخاصة .
٥ ـ قوما معا بنزهة من وقت الى آخر على الاقدام تحت المطر .
٦ ـ اعدّا « ألبوماً » لصور الاسرة معا .
٧ ـ اقفلا الراديو او التلفزيون وتحدّثا معا .
٨ ـ ليقضِ كل منكما ليلة بمفرده مرة كل شهر على الاقل .
٩ ـ لا يقل احدكما للآخر : لقد فعلت من اجلك كذا وكذا ...

واخيرا ، ليقل كل واحد منكما للآخر (شريك الحياة) انه سعيد بالزواج منه ، وانه لو عاش حياة ثانية لما تزوّج سواه ! ! !

١٠ نصائح للزوجة لتبقى سعيدة في حياتها الزوجية

١ ـ احتفظي بأسرار زوجك وتناسي كل ما يدور بينكما من نقاش او خلاف،ولا تكوني كالزوجة الجاهلة التي تنقل الى امها واقاربها كل ما يدور بينها وبين زوجها .

٢ ـ من الغباوة ان تتوقعي من زوجك الهيام « بحماته » ولكن قليلا من اللباقة في تصرفاتك يجعل الانسجام يقوم بينهما .

٣ ـ ليس اثقل على مسمع الزوج من كلمة « هات .. هات » صحيح انه ملزم بك وبكل ما تطلبين ، ولكن ليكن طلبك في الوقت المناسب .

٤ ـ لا تندفعي في غيرتك والا افسدت حيـــاتك . واياك ان تفتشي جيوب زوجك لان هذا دليل الشك .

٥ ـ بعض الزوجات الجاهلات يعتقدن ان الزواج نهاية لهن ، ولذلك لا يعتنين بتجميل انفسهن ، او « فتـــح نفس » ازواجهن بتسريحة شعر جميلة او بثوب منزلي أنيق. فالمرأة العاقلة تستطيع ان تطالع زوجها كل يوم بموضة جديدة وجمال جديد .

٦ ـ قد يتناول زوجك موضوعاً ويعالجه بخطأ ، فاياك ان تحاولي تصحيح اخطائه امام الجمهور حتى لا تحرجيه وتكشفي جهله امامهم .

٧ ــ لا تقابلي زوجك بوجه عابس بل تذكّري دائماً ان الابتسامة اجمل شيء في الحياة .

٨ ــ لا تتعمدي عناد زوجك ، ان العناد كثيراً ما يقود الى الخصام الذي يؤدي بدوره الى الانفصال .

٩ ــ لا بأس من تبادل الآراء مع زوجك في اكثر المواضيع على صعيد التفاهم والمحبة . ولكن حاذري ان تعرفي كل شيء عن اعماله وما يتعلق بوظيفته .

١٠ ــ ليكن شعارك دائماً ان العمر له قيمته ولا يجب ان نضيعه بالتوافه ، وعلى قدر بساطك مدّي رجليك . كوني مرحة بشوشة يكن البيت جنة ونعيماً .

حب الام هو الفيتامين الاساسي للطفل

مما لا ريب فيه ان مستقبل الطفل او الرضيع ، يتوقف ، في الدرجة الاولى ، على العناية التي تحيطه بها امه ، منذ ان تتفتح عيناه للنور .

هذه حقيقة عرفها منـــذ القدم الشعراء العاطفيون وعلماء الاخلاق والمرشدون ، ثم اتى العلماء بعد ذلك فاثبتوها بدراسات وتحقيقات طويلة ممحصة . وتكمن قيمة اعمالهم هذه في انها تمت في بلدان مختلفة ، لم يربط بينها اي رابطة . ففي فرنسا وفي انكلترا وفي الولايات المتحدة الاميركية ، وفي سويسرا ، وفي اسوج ، اقيم الدليل على ان هناك بين موقف الام من طفلها وسلوك هذا الاخير في المستقبل ، علاقة وثيقة جدا . فعندما يفتقـــد عنصر « حب الام » فان النتائج تؤدي الى الدمار لا على الصعيد الادبي والاخلاقي فحسب ، بل على الصعيد الصحي ايضا .

اتيح للاميركي رينه أ . سبيتز ، احد كبار علماء النفس المتخصصين في شؤون الاولاد ، ان يعمل ردحا من الزمن في مؤسسة نموذجية لتربية الاطفال في اميركا الجنوبية ، فلاحظ ان ٣٧ طفلا رضيعا من اصل ٩٠ طفلا عنيت بهم مربيات ، توفوا في سنتهم الاولى ، (النسبة هي ٣٠ بالمئة) مع ان هذه المؤسسة من حيث الناحية الصحية تُعتبر في الدرجة الاولى، ولم يكن يعوز الاطفال شيء اللهم الا امهاتهم ، او من يقوم مقام الام .. شخص يُعنى

بهم عناية خاصة تامة . صحيح ان المربيات كن صادقات . مخلصات . وفيات الا انهن لم يكن بالنسبة الى الاطفـــال سوى جزء من عشرة من الام . وهذا قليل جداً، ولا يحول دون الانهيار العام الذي لاحظه العالم سبيتز .

اما بين سائر الاطفال (٢٣ بالمئة) فقد تبين انهم يشكون من قصور او عجز عقلي . واما الـ ٤٧ بالمئة الباقون فلم يستطع الدكتور سبيتز جمع اي معلومات عن حالتهم بسبب انتقالهم الى البيوت التي تبناهم اصحابها .

وهذا اختصاصي انكليزي يدعى جون بولبي ، جمع ملاحظات قيّمة بمعاونة زملاء له ، عن المراهقين في بادىء الامر ، ثم عن الاطفال .

وقد جاء تقريره اكثر تشويقاً من الروايات . فوراء مجموعة الاحداث والوقائع التي يوردها الدكتور بولبي ، تختفي مآس ومآس . وان كل رقم من الارقام المذكورة في هذا التقرير يخفي طفلا عديم الفائدة والجدوى بسبب الجهل اكثر منه بسبب الشقاوة .

اما الوفيات فمعدلها مرتفع جدا . ويبدو من الرسوم واللوحات التي يزدان بها التقرير ان العناية بالطفل واحاطته بحب الام ينبغي ان يبدأ منذ اللحظة التي يبصر فيها النور ... والا شبَّ هذا الطفل عالة على المجتمع ، وخطرا من نواحي عدة .

ويؤكد الدكتور بولبي من اختباراته العديدة ان لحب الام خلال سني الطفولة الاولى اهمية كبرى دائمة ، وغالباً ما تكون حاسمة ، في التأثير على صحته العقلية ، ونمو شخصيته . وتختلف نتائج حرمان الطفل من عطف الام وحبها باختلاف قوة هذا العطف والحب .

ان اختلال الصحة العقلية واضطرابها لدى الطفل تتعلق علاقة وثيقة بالمبالغة في عاطفتي القلق والشعور بالذنب . وهذه الاعراض لا تظهر — او انها تظهر ظهورا قليلا — لدى الاطفال الذين تكون علاقاتهم مع امهاتهم مصدرا دائماً للغبطة والسرور والرضى .

ومنذ زمن غير بعيد قام الدكتور سبيتز بمعونة الدكتور وولف بوضع لائحة بمعدل الذكاء والنمو العقلي والجسدي لدى مجموعتين من الاطفال ، احداهما تعيش بصفة دائمة في المؤسسات الخاصة بالاطفال ، والاخرى يعيش افرادها الصغار تحت رعاية امهاتهم . وتبين ان معدل ذكاء الاطفال الذين يعيشون في كنف امهاتهم وتطورهم لم يتبدل تبدلا يذكر خلال سنتين ، في حين ان معدل اولئك الاطفال المتروكين لعناية المربيات والمؤسسات انخفض من ١٢٤ الى ٧٢ في سن الاثني عشر شهرا (المعدل هو ٩٠ – ١٠٠) والى ٤٥ في نهاية السنة الثانية من اعمارهم .

وفي باريس قامت السيدة رودينسكو ومعاونتها الانسة آبيل ، بدراسات وتحقيقات مماثلة توصلتا فيها الى نتائج مماثلة .

لتعيش سعيداً ابتعد عن اهلك واهل زوجتك

سئم الشاعر ليون بوبل الحياة ذات صباح ، في مطلع هذا القرن ، فألقى نفسه في النهر حيث وُجدت جثته بعد ذلك طافية على صفحة المياه .
وكان قبل انتحاره قد ارسل النداء المؤلم التالي: « يارب ، انا دون خبز . ودون سقف ، ودون امل ! »

في هذا البيت الشعري الحزين البائس اشار بوبل المسكين الى « الثلاثي » الذي لا غنى للانسان عنه : فالامل هو مبرر الوجود . والخبز هو غذاء الجسد ، والسقف هو الملجأ الذي ينفرد فيه المرء بذاته . او يعيش تحته مع ذويه . انه الجدران الاربعة التي يضمد داخلها جراحه التي تسيل في معركة الحياة القاسية .. انه المكان الذي يسود فيه . فيؤثثه ويزينه حسب ذوقه الخاص ، والمكان الذي يستسلم فيه براحة الى عاداته وتقاليده .

غير ان البيت وحده لا يكفل السعادة الا اذا عاش الزوجان تحت سقفه بمفردهما دون ان يقيم معهما ذوو احد منهما . ومن قوانين الطبيعة البشرية ان تنفصل الاجيال بعضها عن بعض اذا رامت السعادة . وقد جاء في الكتاب المقدس : « ... يترك الرجل اباه وامه ويلتصق بامرأته ويكونان جسداً واحداً» .

تلك حقيقة ازلية ، فكم من مشاكل يومية تنجم عن اسباب تافهة تسمم حياة الزوجين ومن يقيم معهما تحت سقف واحد من ذويهما بسبب نظرة كل فريق منهما الخاصة المختلفة الى الحياة بالنسبة الى تباين السن . ان مشكلة المساكنة تتلخص بمشكلة الحماة والكنة الخالدة . وهذه بعض المآخذ التي يأخذها كل فريق على الآخر (الزوجان الشابان او « الجيل الجديد » ، والاهل او « الجيل القديم ») .

رأي الجيل الجديد في الجيل القديم

* لا يمكن تبديل مكان قطعة من الرياش دون احداث مشكلة كبرى .
* لا يفكران الا في نفسيهما .
* ان حماتي تعطي ابنها الحق دائماً ، فهي تغار مني .
* انهما يرددان هذه القصص للمرة المائة .
* انهما دائماً مع الصغار فاذا طلبنا اليهما الاهتمام بهم فهناك الطامة الكبرى.
* تفرض عليّ حماتي طريقتها الخاصة في التدبير المنزلي والطبخ .
* ليس لديهما اي فكرة عن اسباب الراحة الحديثة .
* لا يمكننا دعوة اصدقائنا الى زيارتنا .
* انها مشكلة اذا تأخر الواحد خمس دقائق عن الموعد .
* لا يهتمان بشيء .
* يبقى المرء معهما جالساً الى مائدة الطعام ساعات وساعات .
* ما ان ادير زر الراديو حتى تسارع حماتي الى اقفاله ، فالجيل القديم لا يحب الا الاغاني القديمة .
* لا نستطيع ان نكون وحدنا ابداً .
* يحسبان دون ان ينفقا .
* ينسيان انهما كانا شابين .

• يذكّران اننا دائماً بانهما صنعا كل شيء من اجلنا .
• لا يبدو انهما يعرفان ان كل شيء قد تبدّل .
• عبثاً نحاول ان نفهمهما شيئاً .
• لكأنهما يريدان حمل كل شيء معهما بعد مغادرة هذه الدنيا .

رأي الجيل القديم في الجيل الجديد

• لسنا في سن تسمح لنا بتبديل كل شيء في البيت من اجلهما .
• لا يفكران الا في نفسيهما .
• ان كنّتي تحول بيني وبين حب ابني ، انها تغار مني .
• ان قصصهما لا طائل تحتها .
• يتركان لنا الاولاد ثلاث مرات في الاسبوع ويذهبان الى حيث يعلم الله وحده .
• ان فتيات هذا العصر لا يعرفن شيئاً من شؤون البيت الداخلية .
• لو عمل المرء بآرائهما لأنفق ثروة طائلة على الادوات الكهربائية .
• لو تركناهما يدعوان اصدقاءهما لاصبح البيت مكاناً عاماً .
• ليس للدقة في نظرهما اي قيمة .
• لا يهتمان بشيء .
• تراهما يكادان لا يجدان وقتاً لتناول الطعام .
• ما ان «افتح» الراديو حتى تقفله كنّتي ، فالجيل الجديد لا يحب الا الموسيقى الصاخبة .
• يبدو اننا ثقيلا الظل عليهما .
• ينفقان دون حساب .
• يتصرفان تصرف الاطفال .
• ينسيان اننا صنعنا كل شيء من اجلهما .
• في عصرنا لم نكن لنسلّم بذلك .
• عبثا نحاول ان نقنعهما بشيء .
• مهما اعطيتهما فانك مقصّر تجاههما .

المرأة والرجل ، والفوارق بينهما

مما لا شك فيه ان الرجال والنساء على السواء يجهلون الحقائق المتعلقة بالفوارق بين الجنسين اللطيف والخشن .

وفيما يلي طائفة من الاختبارات التي تثبت هذه الحقيقة . فقد كان الاعتقاد السائد بين النساء انهن يفهمن الرجال خيراً مما يفهمهن الرجال . ولكن العلماء اكتشفوا في السنين القليلة الماضية حقائق عدة تتعلق بالرجال ستدهش النساء والرجال على السواء .

واننا في المزاعم التالية التي سنشير اليها على انها صواب او خطأ نعتمد على متوسط الآراء، فاذا اصاب القارىء في نصف الاجابات فقد احسن .

١ — جسم الرجل أكمل بناء من جسم المرأة (خطأ)

يولد الذكور وفيهم من العيوب البدنية وضعف الاعضاء الجسمانية ما يزيد على ما لدى الاناث منها . فضلا عن ذلك ترى اجسام الذكور اكثر عرضة للخلل ، ولا تعمل كيماوياً بالكفاءة نفسها التي للاناث . ولا يتفوق جسم الرجل على جسم المرأة الا من حيث نمو العضلات .

٢ — الرجال يشيخون اسرع من النساء (صواب)

ان الرجل اقل مقاومة لمعظم الامراض من المرأة .. وينحل جسمه ويتطرق

اليه الفساد بحيث يشيخ من الوجهة الحيوية اسرع من جسم المرأة في السن نفسها، ونظراً للمتاعب الجمة التي تصادفه فان عمره يكون غالباً اقصر من عمر المرأة.

٣ ــ الرجال والنساء متساوون في الذكاء (خطأ)

لقد أثبت الاختبار ان الرجال أفضل من النساء في حل المسائل الميكانيكية والحسابية والمعنوية ، في حين ان النساء يتفوقن على الرجال في اللغة والاستذكار الآلي وفي الشؤون الاجتماعية ، وتلك المتعلقة بالذوق الجميل . ومن هنا لا يمكن مقارنة الذكاء بين الجنسين في الامور نفسها .

٤ ــ الرجال أهدأ عاطفة من النساء (صواب)

تبيَّن من اكثر من خمسين بحثا من البحوث النفسية الحديثة ان النساء اقل اتزاناً في العاطفة من الرجال . وتبيَّن كذلك ان حالات الهلع والهستيريا بين الرجال اكثر منها بين النساء . وبالتالي فان شفاء الرجال الذين يُعالَجون من اضطراب الاعصاب ابطأ منه في حالات النساء .

٥ ــ الرجال أقل تمييزاً للالوان من النساء (صواب)

يُستدل من الاختبارات الطبية والاحصاءات ان نسبة عمى الالوان بين الرجال هي ثمانية اضعاف ما هي عليه بين النساء . والملاحظ ان الاهتمام بالالوان أسرع ظهوراً وتطوراً ونمواً لدى الفتيات منه في الصبيان .

٦ ــ حواس الرجال اقل حساسية منها في النساء (خطأ)

عجزت ادق الاختبارات العلمية عن اظهار اي فرق ملحوظ في الاحساس بالالم، وفي حواس الشم او اللمس او الذوق بين الجنسين .

٧ ــ الرجال اعمق نوما من النساء (خطأ)

ان الذكور من الاطفال اكثر قلقاً وتقلباً في نومهم ولا ينامون طويلا بقدر ما تنام الاناث . ويميز هذا الاختلاف الجنسين من سن البلوغ .

٨ ـ الرجال اقل بداهة من النساء (صواب)

البنات منذ سني حياتهن الاولى اشد ملاحظة للناس وادراكاً لهم من الصبيان. وتنمو هذه الموهبة فيهن كلما تقدمت بهن السن ، ويساعدهن على ذلك حاجة الامهات لفهم اطفالهن .

• • •

هذه امرأة تلاحظ بكل بساطة تفوق الرجل الطبيعي !

انها الصحفية الاميركية جين بيرسون ، وتقول : ينبغي للنساء ان يتذكرن انهن مجرد اضلاع لا دجاج . والرجال ينبغي ان يحكموا الدجاج .

والتفوق الطبيعي لدى الرجال تلاحظه بكل يسر كل امرأة تكون قد قضت افضل سني حياتها وهي تطارد واحداً من هذه النماذج البشرية القيّمة ، وتنصب له الفخاخ لتوقعه فيها .

الرجال اكثر خشونة من النساء . فانهم يتغلبون على التعب الشديد للعب الغولف ، او الصيد او تركيب « كاربوراتور » جديد في السيارة .

والرجال اكثر شجاعة . فانهم لا يجفلون ولا يتراجعون عندما تُفرغ نساؤهم مصائد الفئران ، او ترشق السوائل المضادة للحشرات .

والرجال اكثر اعتدالاً في النفقات . فانهم يوفرون المال باستعمالهم القبعة نفسها طوال عشر سنين ، وبعدم تبذير المال لعقد بوليصة للتأمين على الحياة ، وبعدم ارسال بطاقات معايدة .

والرجال اكثر موضوعية . فانهم يرون اخطاءكن افضل مما ترينها بأنفسكن .

والرجال اكثر محافظة على صحتهم . فهم لا يغامرون بالتقاط اي مرض يصيب جهازهم التنفسي بتنظيف الزوايا والاقبية الملأى بالغبار . ولا يستدعون الزكام بمسح البلاط في الايام الباردة . وعندما يصابون بالزكام

تراهم يلزمون الفراش ، ولا يغادرونه حتى لتناول وجبات الاكل . وعندما يضطرون لدخول المستشفى ، فانهم لا يغامرون بحياتهم ، ويتحاشون الموت غير المنتظر باستخدام ممرضة خاصة لا تبارح الغرفة .

والرجال اكثر براعة وابتكاراً . فانهم يقدّمون دزينة من الاسباب لتبرير عدم تنفيض السجاد ، ويدّعون ان غسل السيارة يؤذي الطلاء ، وان الاعشاب التي تنبت في الحديقة بين الازهار والرياحين تحسّن منظرها .

والرجال اكثر صدقاً . فعندما يُطلب اليهم اعطـاء رأيهم الصادق في قبعة جديدة ، فانهم يفعلون ذلك . ويسخون كذلك في اعطاء رأيهم عندما لا يُطلب اليهم ابداؤه .

والرجال اكثر ذكاء . فهم يعرفون كيف يمنحون السلطة ، فيدعون النساء يقررن ما ينبغي ان يبتعن من عند البقال ، وكيف ينبغي طهو الطعام ، وكيف ينبغي تنظيف المنزل ، وكيف ينبغي تربية الاولاد . ثم يدعون لهن امر القيام بكل ذلك !

تطور المرأة والرجل في مراحل العمر

السن	المرأة	الرجل
١٥	فضولية	طفل
١٦	حالمة	فضولي
١٧	متفتحة	ساذج
١٨	متحمسة	طاهر
١٩	مضطربة	مستبد
٢٠	جذابة	صريح
٢١	صريحة	مرح
٢٢	مقنعة	مقنع
٢٣	قليلة الاكتراث	كريم
٢٤	لطيفة	عاشق
٢٥	واثقة من نفسها	واثق من نفسه
٢٦	شيطانة	رشيد
٢٧	ايجابية	خدوم
٢٨	عاشقة	نشيط في العمل
٢٩	مزعجة	طيب

٣٠	متزنة	انيس
٣١	قنوعة	محترس
٣٢	محترسة	متقلب
٣٣	ذكية	طموح
٣٤	زوجة	ساحر
٣٥	ام	روحاني
٣٦	قلقة	متزن
٣٧	غيرى	لا يُقاوَم
٣٨	مقلقة	زوج
٣٩	سريعة الغضب	غيور
٤٠	غير راضية	ذكي
٤١	خائبة	ماكر
٤٢	ساخطة	عادم الثقة
٤٣	تعبة	شديد الجد
٤٤	أنانية	ثائر
٤٥	جشعة	شديد الثوران
٤٦	غير متزنة	جشع
٤٧	تعبة	مخدوع
٤٨	ناضجة	مشمئز
٤٩	منقادة	تعب
٥٠	فيلسوفة	فيلسوف
٥١	خامدة	ساخر
٥٢	سلبية	ناضج
٥٣	غائبة	ساخط
٥٤	انيسة	غير متزن
٥٥	منهكة	هادىء

نحن والفراسة

لكي نحكم على امثالنا من الناس نلجأ الى بعض الاشارات الخارجية . وهذا امتحان بسيط لامتحان صحة احكامنا . فأمام كل واحد من التأكيدات الاثني عشر التالية ضع حرف « ص » او « خ » لاعتقادك بصوابه أو بخطأه :

١ ـــ اليدان الطويلتان الرقيقتان تدلان على النزعة الفنية .

٢ ـــ الاشخاص ذوو الشعر الاحمر هم سريعو الغضب .

٣ ـــ اولئك الذين يقضون وقتا طويلا للتعلم يحفظون افضل من اولئك الذين يتعلمون بسرعة .

٤ ـــ الشخص الذي لا يحدق فيك عند النظر ليس صريحا .

٥ ـــ الذقن الداخلة قليلا تدل على ضعف الارادة .

٦ ـــ الشقراوات أقل إخلاصاً من السمراوات .

٧ ـــ الاشخاص البدينون عادة طيبو القلب .

٨ ـــ الاذنان المدببتا الطرفين دلالة الخداع ، والانانية ، وحتّى السفالة .

٩ ـــ الغضون في المؤق صاحبها ذو روح مرحة .

١٠ ـــ الشعر الجعدي يكشف عن النشاط والحيوية .

١١ ـــ الجبين العالي ، الناتىء دلالة الذكاء المفرط .

١٢ ـــ من كانت يداه باردتين كان قلبه حارا .

ان هذه الاسئلة تطرح احيانا على المرشحين لوظائف لها علاقة باستخدام العمال والموظفين . وحسب آراء علماء النفس الذين يلجأون الى استخدام هذا الامتحان ، فإن مجموع ٧ اجوبة صحيحة يدل على انك تستطيع الحكم على سلوك الآخرين . اما مجموع ستة أجوبة صحيحة فعلامة متوسطة . ولكنك اذا حصلت على أقل من خمس نقاط ، فأنه يُخشى من ان تكوّن فكرة خاطئة عن الاشخاص بدل الملاحظة المباشرة .

ولكن ، ما هي الاجوبة الصحيحة ؟ اذا اردتم معرفة رأي العلماء الذين درسوا هذه التأكيدات الاثني عشر على ضوء الوقائع ، فاعلموا انها جميعا خاطئة !

* * *

ان هندامك ، او مظهرك الخارجي في ملابسك ، يكشف عن شخصيتك الحقيقية . فيعرفها الناظر اليك قبل ان تعرفها انت . ولذا فنحن نقدم اليك هذا الخبر اسهاما منا في تعريفك الى نفسك .

فقد عكف سبعة من علماء النفس البريطانيين على تصنيف بعض الدلائل في مظهر الرجل ، مما يفضح مسلكه وتصرفاته . وبوسع كل من سيطّلع عليها الآن ان يعرف نفسه على حقيقتها ، ويتحقق من صحتها :

ـ عقد ربطة العنق عقدة ضخمة تدل على السلوك الرزين .

ـ عقد ربطة العنق عقدة صغيرة مشدودة تدل على الاضطراب .

ـ القسم الرفيع من ربطة العنق اذا تجاوز القسم العريض دلالة روح الافساد لدى صاحبها .

ـ الساعة اليدوية اذا كانت ذات سلسلة معدنية لا جلدية تعني الروح المنتظمة .

ـ المنديل في جيب السترة (البوشيت) دلالة الديناميكية .

ـ تعدد المناديل في جيوب البذلة الواحدة يعني ان صاحبها ذاهل غافل .

اسرار الوجوه

للوجوه اسرار تكشف عنها اشكالها المختلفة مهما حاولنا اخفاءها .

وقد درس علماء النفس هذه الظاهرة وادلوا الينا بالمعلومات التالية كي يعرف كل منا نفسه واخلاقه ، ويحاول ان يصلح ما فسد منها ، وبذلك ينجح ويسعد .

فانظروا في المرآة لتتأكدوا من صورة وجهكم ،ثم استمعوا الى التحليل النفساني الدقيق لشخصيتكم ، ولا تغضبوا مطلقا ان لم يعجبكم ، فهو لن يغشكم مطلقاً او يخدعكم ، بل يحاول ان ينصحكم ويوضح لكم طريق سعادتكم مجانا ، ولا يطلب منكم جزاء ولا شكورا .

الوجه المربع

يمتاز اصحاب هذا الوجه بعزيمة قوية حديدية ورأي ثابت . يميلون الى الصراحة والجرأة والشجاعة . غالبا ما يقابلون الصعاب بصدر رحب وحلم عجيب . وليس الجبن والتملق من اخلاقهم . ولكن كثيرا ما يتملكهم الغرور والاعجاب بالنفس بدرجة ملحوظة غير محببة للغير ، وخصوصا انهم يميلون الى الفظاظة في القول والجفاء في المعاملة . وهذه القسوة والجفاء من الصفات

الممقوتة في النساء وتقتل سحر الانوثة وجمالها، وهما من الصفات الّتي يعشقها الرجال .

وتذكري، يا سيدتي، ان القوة والعزيمة شيئان محببان في كل مكان الا على وجه المرأة ، فلا تتشبهي بالرجال ، وكوني رقيقة ضعيفة تسعدي في الحياة .

الوجه البيضاوي

يصادف اصحاب هذا الوجه حظاً وافراً في الحياة . وهم عادة ذوو اخلاق هادئة ونفوس كريمة طاهرة . يحبون الحياة المرحة ، وليس من طباعهم المكر والخداع . فوجوههم كالكتاب المفتوح يمكن كـــل انسان ان يقرأه . وهم غالباً طيبو القلب ، سليمو النية لدرجة كبيرة كثيراً ما تكون مصدر ضرر لهم . وسلامة نيتهم وطيب سريرتهم يوقعان بهم في مشاكل معقدة لانهم غالباً لا يفرّقون بين الصديق والعدو . وانصحهم ان يسيئوا الظن قليلا بالناس لان فيهم الطيب والخبيث المخادع .

الوجه المستدير

اهم ما يتميز به اصحاب هذا النوع من الوجوه هو العقل السليم، وشعارهم دائماً « في التأني السلامة » . فهم لا يصدرون أحكامهم على الاشياء الا بعد تأمل وتفكير . لذلك يستحسن الاخذ بآرائهم والعمل بنصيحتهم . وهم يميلون بطبيعتهم الى الحياة الهادئة ، ويفضلون الكسل والخمول على الجد والعمل ، وغالبا ما يتهمهم الناس ببلادة الشعور وجمود العاطفة .

واصحاب الوجوه المستديرة غالبا ما يبدون « اسمن » من حقيقتهم .

الوجه الطويل

يمتاز اصحاب الوجوه الطويلة بقوة الجسم وسلامة التفكير . وهم غالبا سريعو الغضب، يثورون لأتفه الاسباب كالبركان . والمكر والخداع من ابرز صفاتهم . ولكن بالرغم من ذلك كله فهم من الاشخاص الذين يمكن ان يأتمنهم الانسان على سره وماله . ينظرون الى الحياة نظرة جادة . وليس من طبيعتهم المرح والسرور . وقليلا ما يبتسمون كأنما يحملون عبء العالم فوق اكتافهم . وارتياد الاندية والحفلات يفيدهم جدا حيث يختلطون بالناس وينسون همومهم .

شخصيتك من أظافرك

ليست الايدي والاظافر دليلا على المرض فحسب . فهي تتيح . كذلك . حسب تأكيد بعض علماء النفس ، الكشف عن الشخصية البشرية ، ولا فرق في ذلك بين النساء والرجال . وفيما يلي ما تكشف عنه الاظافر حسب شكلها او الطريقة التي تُقص بها . فاذا لم يرق الواحد منا الحكم فما عليه الا تغيير طريقة قص اظافره .

• الاظافر الطويلة ذات الاطراف المستديرة قليلا : تدل على ان صاحبها غير متطلب ، وقليل التأثير على الآخرين . يرغب في الحياة بسلام مع الجميع . يحب القرية ، والهواء الطلق ، والنزهات الخلوية الطويلة .

• الاظافر المحددة جداً والتي تشبه الاظلاف : يُخشى من الوقوع بين يدي صاحب مثل هذه الاظافر . انه يعرف ما يريد ولا يتورع عن شيء للحصول على ما يريد . صاحبها شديد الغيرة وقوي الحجة والاقناع ، وشديد الاخلاص . يحب الجبال والقمم العالية ، وممارسة الالعاب الرياضية الخطرة .

• الاظافر المربعة : صاحبها محب للتعاون . صلب كالصخر . ديكارتي النزعة ، يفي بوعوده والتزاماته ، وليس له كبير ثقة بوعود الآخرين . ينظر الى بعيد ويتشوف ، وهو كثير التشكيك . يحب البحر ومختلف انواع الرياضة

البحرية ، وهو شديد التعلق بالحرية .

* الاظافر المستديرة : هناك اشياء لا تسير كما يرام لدى اصحابها ، الذين لا ثقة لهم بأنفسهم ، والذين يشكون من الحياء الشديد . وهم لا يستقرون على رأي . يفضّلون البحر عندما يكونون في الجبل ، وعندما يكونون على الشاطىء يفضّلون الجبل .

* واخيرا اذا كانت الاظافر جافة وسريعة التكسر فان اصحابها عصبيو المزاج وسريعو التأثر. وعلى النقيض اذا كانت الاظافر مسطحة وطرية، فان مزاج اصحابهـــا يكون مزاجا مضطربا . ونعود فنذكر ان كل ما جاء ينطبق على الرجل والمرأة على حد سواء .

الذوق السليم والذوق السقيم

تصرفات تدل على الذوق السليم :

١ – هل تمتدحين الآخرين ؟
٢ – هل تشكرين الآخرين على المعروف ؟
٣ – هل تتمالكين غضبك ؟
٤ – هل تتذكرين الاسماء جيدا ؟
٥ – هل تحيِّين الناس ببشاشة ؟
٦ – هل تتغاضين عن الاخطاء ؟
٧ – هل تقولين ما هو حسن فقط ؟
٨ – هل تحتفظين بهدوئك دائماً ؟
٩ – هل تُظهرين اهتماما بالآخرين ؟
١٠ – هل تحاولين منع حدوث الاشياء المكدرة ؟

تصرفات تدل على الذوق السقيم :

١ – هل تمتدحين نفسك ؟
٢ – هل تتفوهين بكلمات مؤذية ؟
٣ – هل تجادلين بدون فائدة ؟

٤ – هل تتدخلين في شؤون غيرك ؟
٥ – هل تبدين ملاحظاتك بتهكم ؟
٦ – هل تغتابين الآخرين ؟
٧ – هل تُبدين عنادا وتطلبا في آرائك ؟
٨ – هل تستلفتين الانظار بزينتك ؟
٩ – هل تمزحين وقت الجد ؟
١٠ – هل تبقين جدية وقت المزاح ؟

* * *

تأثير الانفعالات

حدد عالم النفس الاميركي الدكتور هولمز ، بين واحد ومئة نقطة التوتر ، والغضب ، والانفعال ، التي يحتويها كل حدث في حياتنا . واعلن ان جمع اكثر من ٣٠٠ نقطة يمكن ان يكون سببا في انهيار عصبي ، او نوبة قلبية او عصبية :

موت شريك الحياة	١٠٠
الطلاق	٧٣
الانفصال بين الزوجين	٦٥
موت قريب	٦٢
جرح او مرض	٥٣
الزواج	٥٠
فقدان الوظيفة	٤٧
المصالحة بين الزوجين	٤٥
الاحالة إلى التقاعد	٤٥
الاضطراب بسبب صحة قريب	٤٤
الحمل	٤٠

ولادة طفل	٣٩
تعديل في الدخل	٣٨
موت صديق	٣٧
تغيير العمل	٣٦
خلافات زوجية	٣٦
اقتراض مبلغ اكثر من ١٠ الآف دولار	٣١
ازدياد المسؤوليات المهنية	٢٩
ابن يهجر المنزل	٢٩
مصاعب مع ذوي احد الزوجين	٢٩
نجاح شخصي كبير	٢٨
زوجة تبدأ العمل او تنقطع عنه	٢٨
مصاعب مع رب العمل	٢٣
الانتقال من مسكن الى آخر	٢٠
تبديل هواية مفضلة	١٩
اقتراض مبلغ اقل من ١٠ الآف دولار	١٧

• • •

لا وجود للعازب السعيد

بعد تحقيق علمي دقيق وعميق توصلت الدكتورة نورسيك الى التأكيد ان لا وجود للعازب السعيد ، الخالي من الهموم . فتلك في رأيها اسطورة الاساطير . وتضيف الدكتورة التي نسارع الى القول انها عانس ، الى ذلك ، قولها ان العازب بائس ، واخرق ، وشديد العصبية ! ...

ترى ، أتلك هي الحقيقة المجردة ، ام ان النتائج التي توصلت اليها الدكتورة نورسيك يطبعها طابع التحيز لكونها عانساً ؟ !

• • •

الثرثرة تطيل العمر

« الصمت زين والسكوت سلامة
فاذا نطقت فلا تكن مهـــذارا »

يبدو ان هذا القول لم يعد له اي قيمة ، او اي صحة ، اليوم . وعلى ذلك تكون كل تعاليم الحكماء ، والاخلاقيين ، والمفكرين ، عبر العصور ، المتعلقة بفضائل الصمت ، خاطئة في الاساس ، ان لم نقل باطلة ، وتشكل اكبر مأساة عرفها البشر .

والسبب ؟

السبب انه تبين للبروفسور هارولد ديستل ، العالم النفساني الشهير في جامعة انديانا الاميركية ، بعد دراسات متواصلة ، وابحاث عميقة ، ان الثرثرة تطيل العمر .

ويضيف الى ذلك قوله ان ذلك هو السبب في ان النساء يعمّرن اطول من الرجال .

فيا عزيزتي القارئة ،

الآن ، وقد اكتشف الرجل هذا السر لاطالة العمر ، ولم يكن سرا بالنسبة اليك ، والى بنات جنسك ، سيكون لك منافس خطر في الثرثرة ...

* * *

تصرّف الزوجين

بعد سنوات من الدراسة والتحقيق حول الطريقة التي يستقبل بها الازواج زوجاتهم توصّل طبيب نفساني اميركي الى النتيجة التالية :

في السنة الأولى للزواج — حسب رأي هذا الطبيب — يقول الزوج بكل

رقة : « أيتها العزيزة ، يا كنزي ، يا جوهرتي . »

وفي السنة الثانية يقول : « مرحبا ، يا عزيزتي . »

وفي السنة الثالثة : « آه . أهذه أنتِ ؟ »

أما في السنة الرابعة فيقول : « آه ، ماذا تفعلين هنا ؟ »

* * *

المدخّن هو الرجل المثالي !

كثيرات من النساء يتذمرن من ان ازواجهن يكثرن من التدخين . ولكن هاته النساء لا يعرفن سعادتهن . فاللواتي يمكن اعتبارهن تعيسات حقا هن المتزوجات من رجال لا يدخنون التبغ .

تلك هي الحقيقة التي تظهر من ابحاث واعمال علمية قام بها عالمان نفسانيان أحدهما انكليزي هو البروفسور ايزنك ، والآخر الماني هو الدكتور كلايننغ .

فقد قام البروفسور البريطاني بتحقيق طويل مع المدخنين وغير المدخنين لكي يعرف ما اذا كان ثمة فارق بارز بين تصرف كل فئة من هاتين الفئتين . فتوصل الى النتيجة الاساسية التالية : « بقدر ما تكون الرغبة في التدخين شديدة ، يكون المدخن عاطفيا . فمدخنو السكاير يحبون حبا اشد من حب غير المدخنين . » ويؤيد هذه النتيجة ويؤكدها الدكتور كلايننغ من هامبورغ بألمانيا الذي كان يعمل في هذا الموضوع . فالبروفسور الالماني يقول : « ان المدخنين هم في الواقع اناس ديناميكيون ، منفتحون ، وذوو مخيلة خصبة جدا . »

وفي الواقع ان المحب الجدير بهذه التسمية يتحلى بهذه المزايا .

الا ان لكل قاعدة شواذاً . فقد اكتشف العالمان ، كل من ناحيته ،

ان مدخني الغليون اناس منطوون على انفسهم ، غير ثابتي الارادة ، وميالون الى الكآبة . وهم بعيدون عن العاطفة .

* * *

المرأة والمرآة

قامت جماعة من علماء النفس بدراسة حول تصرّف المرأة الحديثة . وقد تبين من الاحصاءات التي تجمعت لديهم ، وبينها احصاء عن الوقت اليومي المتوسط الذي تستخدم فيه بنات حواء المرآة ، ان الفتيات بين سن الثامنة والثانية عشرة يخصصن حوالي سبع دقائق يومياً للوقوف أمام المرآة . ومن سن الثانية عشرة الى الخامسة عشرة يقفن ثماني عشرة دقيقة . ثم تزداد تدريجيا فترة التأمل هذه حتى تصل الى مدة ساعة ونصف في سن الاربعين . ولكن ابتداء من هذه السن تبدأ المدة بالانخفاض حتى سن السبعين حين لا تخصص المرأة اذ ذاك الا سبع دقائق من وقتها للتأمل في المرآة .

* * *

حب المرأة وحب الرجل

اكتشف السر سيريل لودوفيك بيرت ، استاذ علم النفس في جامعة لندن ، ان الزواج ، لكي يكون موفقا وسعيداً حقاً ، ينبغي ان تكون المرأة اشد حباً من الرجل .

وهذه هي نظريته :

كلما ازداد حب المرأة لزوجها ازداد تصحيحها لاخطائه . وكلما ازداد حب الرجل لزوجته ازداد تضخيمه لاخطائها . وهكذا ، عندما يكون حبهما

متساوياً . يبقيان كما كانا ، ويضخمان النواحي السلبية في شخصيتهما .

* * *

البشر ـ الساعات

توصّل معهد الابحاث النفسانية الاميركي الى اكتشاف فريد في نوعه يتبين منه انه يعيش في العالم اليوم افراد يطلق عليهم اسم « البشر ـ الساعات » .

هؤلاء الاشخاص لا يتميزون ظاهرياً بشيء عن سائر البشر ، الا انهم يتمتعون بقدرة غريبة حقاً ، وهي معرفة الوقت الصحيح المضبوط في اية لحظة من لحظات النهار أو الليل .

هؤلاء « البشر ـ الساعات » الاحياء ينامون كسائر البشر ، الا انهم اذا أوقظوا على حين غرة فانهم يستطيعون اعطاءك، دونما تردد، الوقت المضبوط بالساعة والدقيقة والثانية . فضلا عن انهم يستطيعون بالسهولة نفسها ان يأووا الى الفراش ليلا محددين ذهنياً الساعة التي يودون ان يستيقظوا فيها صباح اليوم التالي بالساعة والدقيقة والثانية .

وهكذا يهبّون من النوم في اليوم التالي في الوقت المحدد المضبوط الدقيق كدقة ساعة أي مرصد فلكي .

ومع ان الابحاث في هذا الموضوع قد خطت شوطاً بعيداً فان سر « البشر ـ الساعات » لم ينجلِ بعد !

القسم الأول : دراسات نفسانية ـ خواطر

دراسات نفسانية

خواطـــر

القسم الثاني : اختبارات نفسانية ـ متفرقات

اختبارات نفسانية

متفرقـــات

أبرز مراجع الكتاب

- Les 3 Clés Du Succès,
  (The three keys to success)
  by Lord Beavorbrook
  Traduit de l'Anglais par Jean Cathelin.
- Your Key To Happiness,
  by Harold Sherman
- Something To Live By,
  Collected and annotated by Dorothea S. Kopplin
- Propos Sur Le Bonheur
  Par Alain
- Testez Votre Vraie Personnalité
  Par Pierre Berloquin